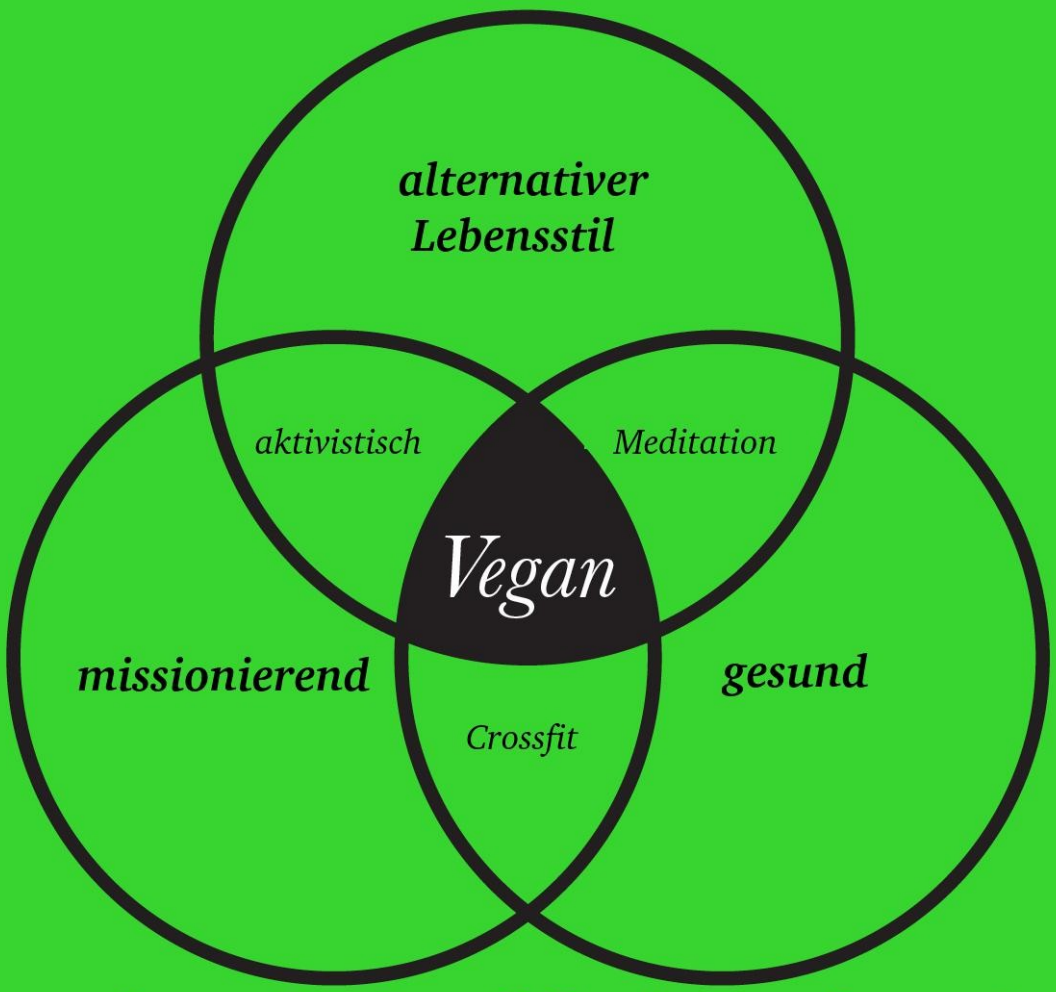
# vegan - aber wie?




# wir falaffeln das!

Stephen Wildish

# VEGAN - aber wie? Wir falafeln das.

**Inhaltsverzeichnis**


Einleitung

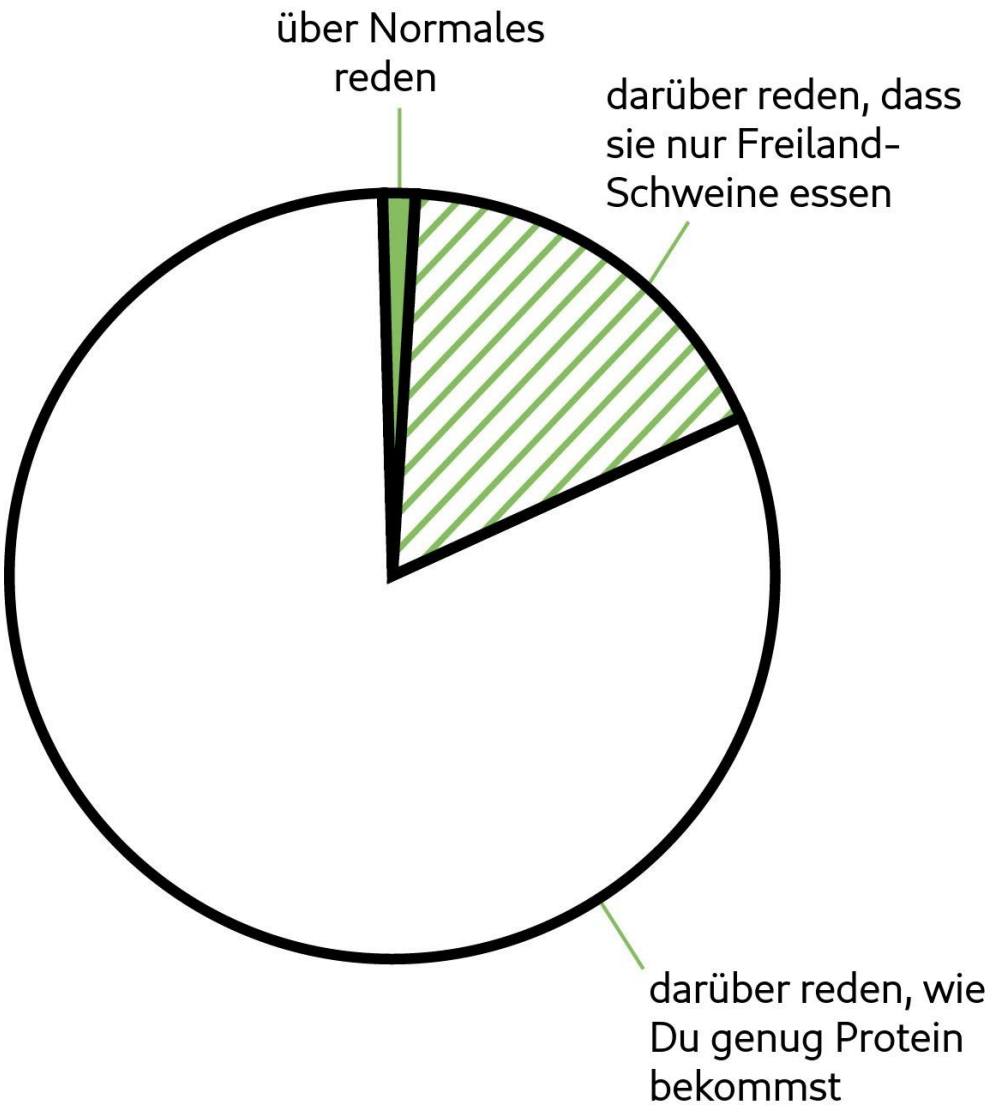
1. Vegansein
2. veganes Einkaufen
3. vegan essen
    - -Milch
    - -Käse
    - -Eier
    - -Fleisch

*Hab ich eigentlich schon erwähnt,*
*dass ich vegan bin?*

*Antworten auf Fragen wie: “Moment mal, was ist vegan?, ich esse nichts mit Gluten, bin ich vegan?!”*

Willkommen zu "Vegan - aber wie?", einem Leitfaden für VeganerInnen und solche, die es werden wollen. Entgegen anderslautender Vorurteile ist's ziemlich einfach, vegan zu werden. Man braucht weder spezielle Ausrüstung noch eine Uniform. Sowas gibts, es ist aber nicht zwingend zum Anfangen.
Wir werden thematisieren, wie man sich vegan ernährt, über vegane Themen redet und mit Leuten in Bars konferiert, die Ernährung misverstehen.

## Gespräche mit Nichtveganern




## Geschichte des Vegetarismus

Fangen wir am Anfang an. Vegetarismus wurde erstmals 500 v.Chr. erwähnt vom Meister der Dreiecke - Pythagoras ist gemeint:

Er war Teil einer Schule, die für Gutmütigkeit gegenüber allen Lebewesen eintrat, inkl. Menschen.

Vegetarismus war darum jahrelang als die “pythagoräische" Ernährung bekannt, bis die moderne vegetarische Bewegung in der Mitte des 19. Jahrhunderts begann.

Es gab natürlich auch bereits Jahrhunderte vor Pythagoras schon Menschen, die sich fleischlos

ernährten. Sogar die Frühmemschen hatten hauptsächlich pflanzlich gegessen, abgesehen vielleicht von ein bisschen Mammut zu Weihnachten und Geburtstagen.

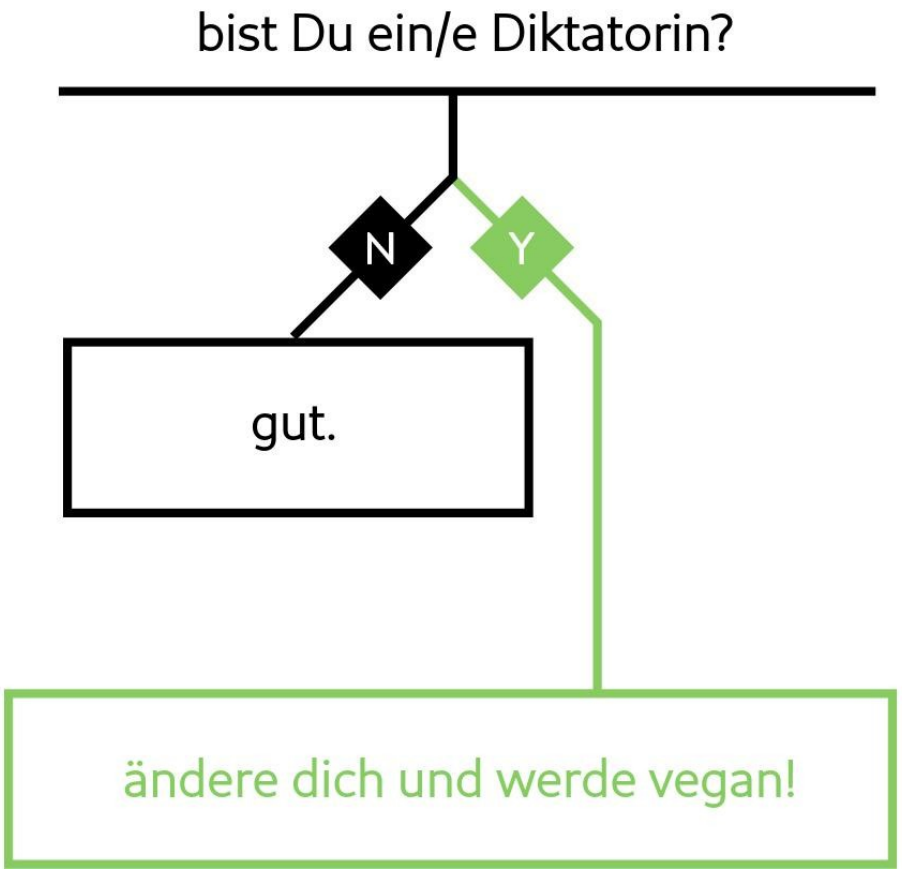
In so einigen frühen Zivilisationen war Vegetarimus sogar aus Überzeugung allgemein verbreitet: Buddhisten, Hindus und Jain leben vegetarisch, weil sie finden, dass der Mensch andere Tiere nicht verletzen sollte. Indien, die Wiege des Hinduismus, ist immer noch das Land mit den meisten Vegetariern.

<u>Berühmte Historische Vegetarier:</u>
- Leo Tolstoi
- George Bernard Shaw
- Mahatma Gandhi

<u>Berühmte Diktatoren rein zufällig:</u>
- "Adolf Hitler"

(Anm. d. Ü.: Fehlinformation! Hitler ass ärztlich verordnet Schonkost aufgrund seiner Blähungen und sein Leibgericht waren Tauben. Es gab aber viel propagandistische Legendenbildung, die Hitler als Asketen zeichnete, der z.B. auch gar

nicht trank und keinerlei Frauengeschichten hatte. Die Realität sah anders aus.)




1944 prägte Donald Watson den Begriff “vegan”, um die vegetarische Ernährung von einer konsequenteren abzugrenzen, die nicht nur Fleisch, sondern auch Tierprodukte meidet. Donalds frühere Wortvorschläge waren z.B. “dairyban”, “vitan” und “benevore.”

Glücklicherweise wählte er dann "vegan", denn Veganer habens ja sonst schon schwer genug, ohne noch “dairyban” genannt zu werden.

## Was bedeutet "vegan"?

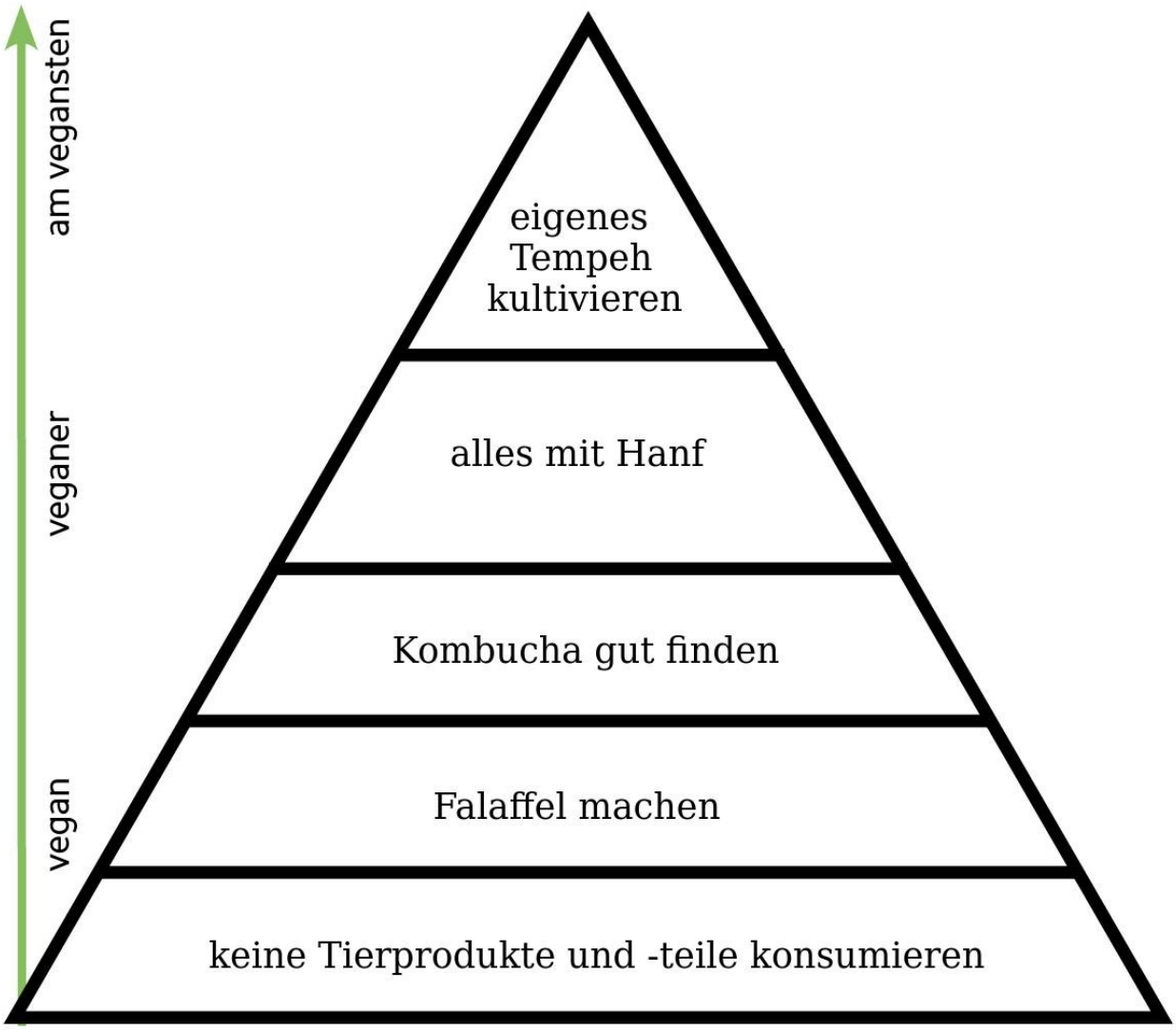
Einfach ausgedrückt ist ein/e Veganer/in jemand, der aus Prinzip keine Tiere oder "Tierprodukte" isst oder benutzt.

Veganer haben gemerkt, dass sie ihr Leben leben können, ohne Tiere auszunutzen. Neben der Tierethik gibt es noch weitere Gründe: Gesundheit, Umwelt, Welthunger und

Angebenwollen auf Instagram. Aus welchen Gründen auch immer: Die Entscheidung, keine Tiere zu töten, ist eine gute, die Beifall verdient.

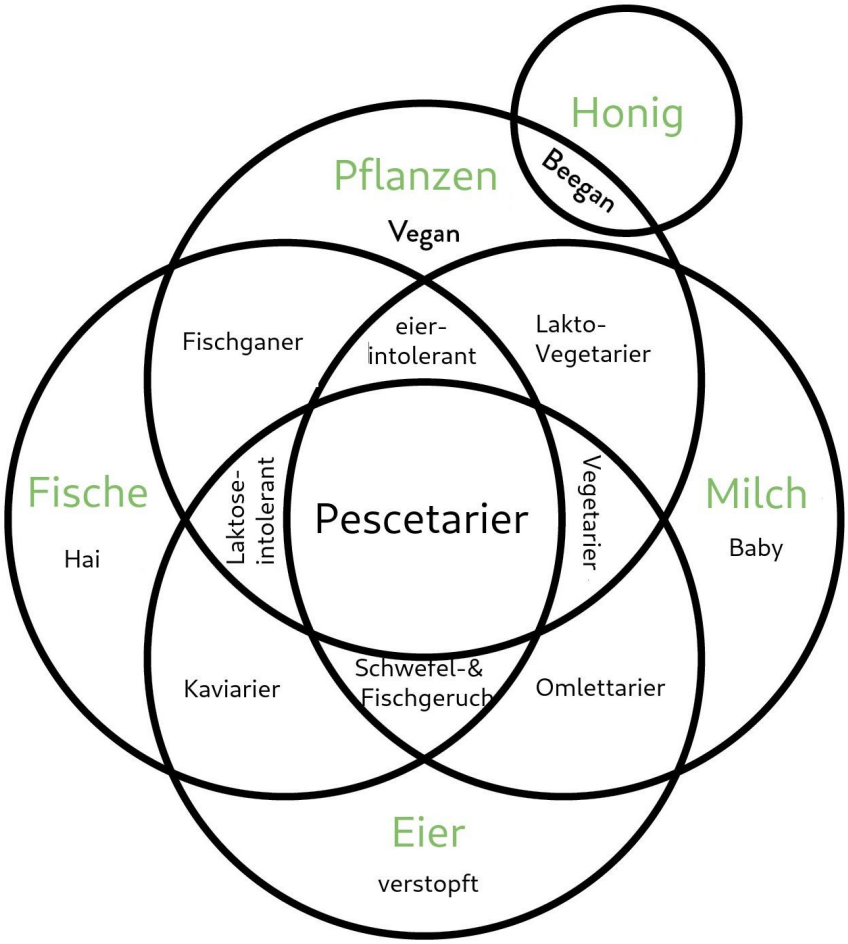
Vegansein darf man nicht vermischen mit: Glutenfrei, Gesundheitskuren, Yoga, Clean Living oder "Gutmenschen". Man kann all das tun oder sein als Veganer, aber die meisten sehen das als eher freiwillig an.

## Stufen des Veganismus



Du kannst ganz kommun vegan sein, Tierprodukte meiden und einfach dein Leben leben. Oder noch einen drauflegen und alle anderen Veganer übertrumpfen:

**Wer isst was?**



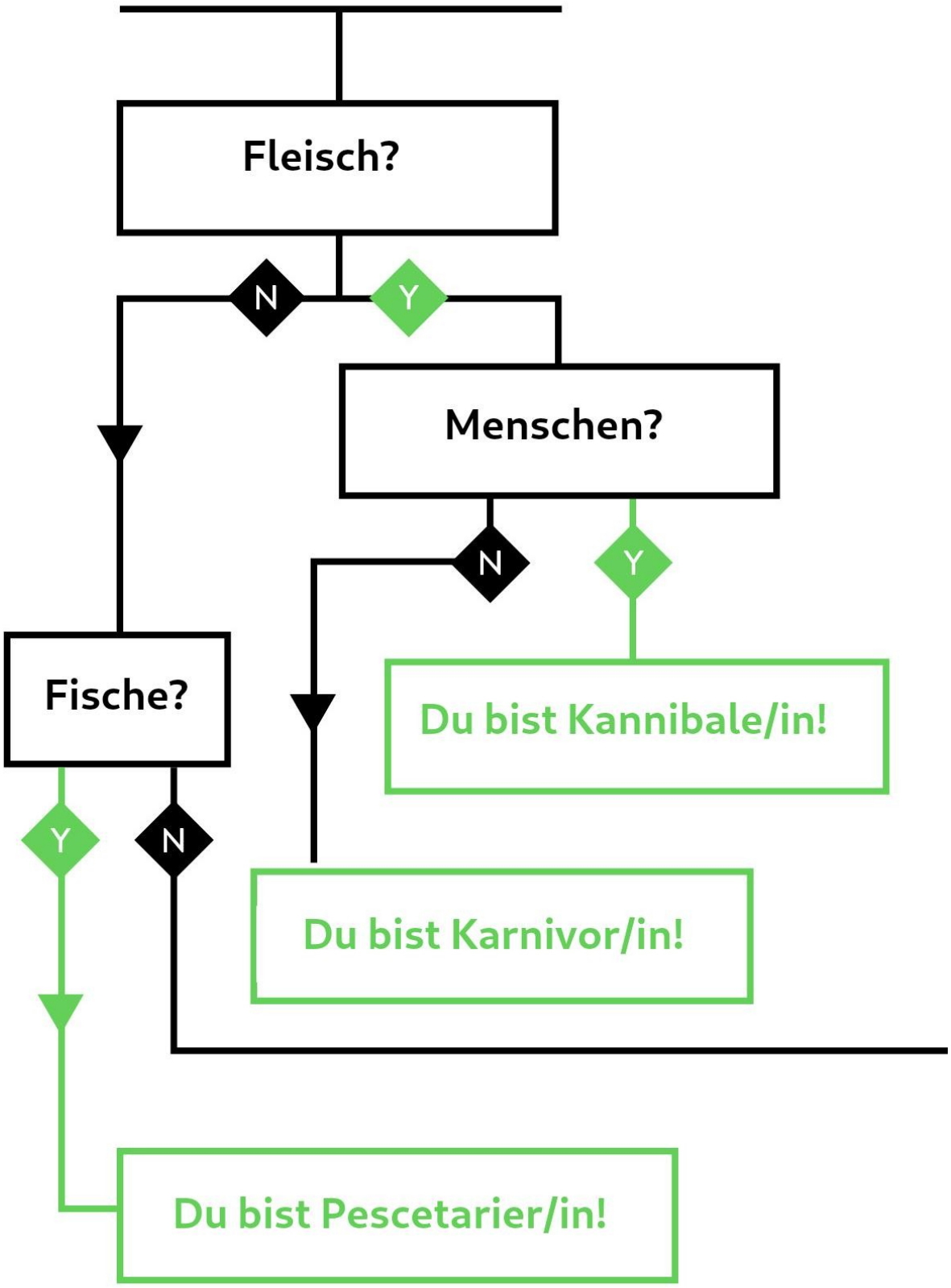
# NAHRUNG SEI DEINE MEDIZIN!

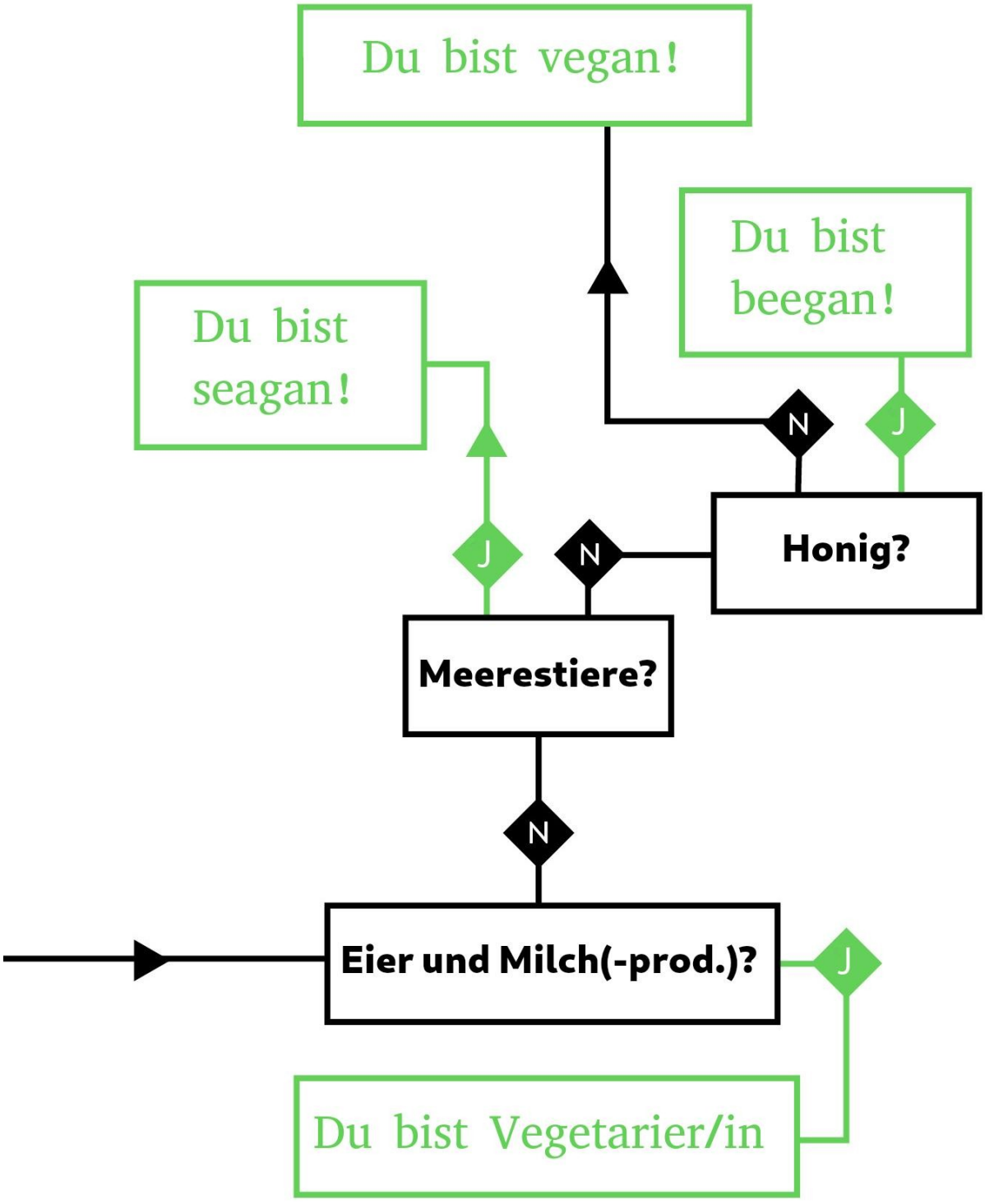
Hippokrates

# ABER: BACON, LOL

lustige Fleischesser im Internet

# Isst Du folgendes?:





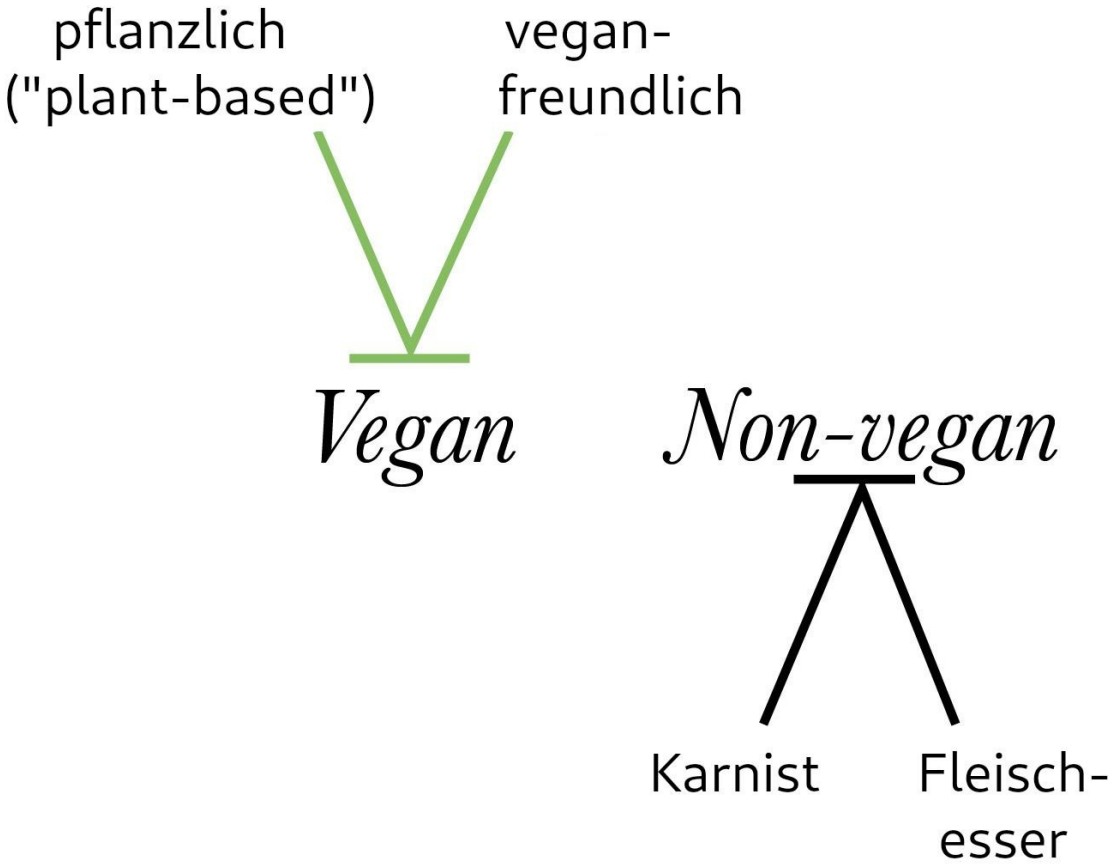

**Nomenklatur**

Es gibt ein paar Synonyme für Dinge in der veganen Welt. Begriffe wie "plant-based"

(pflanzlich) und "vegan-friendly" begannen auf Produkten aufzutauchen.

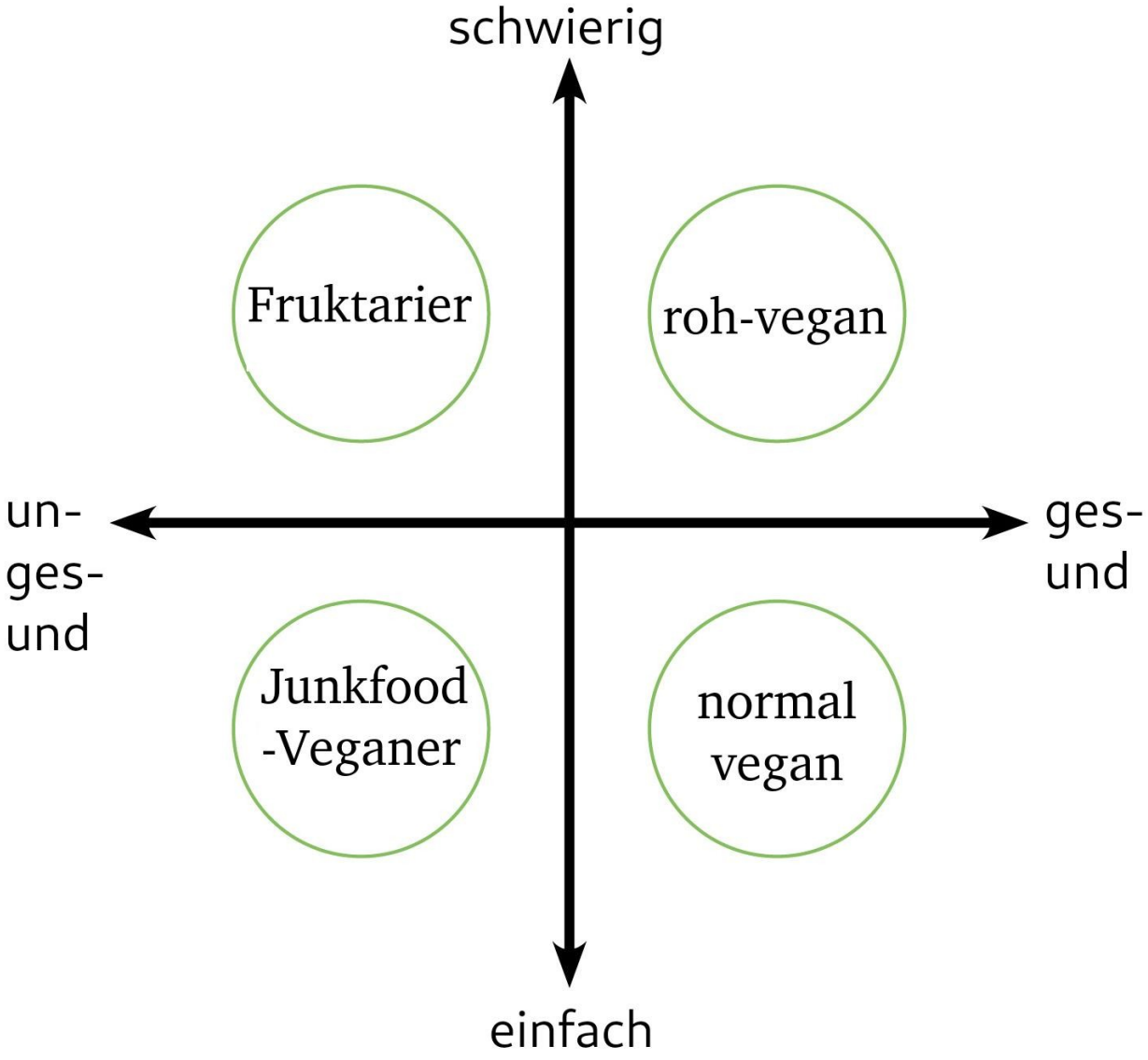
Das klingt weniger abschreckend als "vegan" für jene, die ein bisschen Hemmungen hätten damit.

Aber das Vegansein ist mehr als nur pflanzlich essen. Man spricht sich auch gegen den Missbrauch von Tieren für z.B. Kleidung und Kosmetiktests aus.



Arten von Veganern/Veganerinnen

Weil es sehr viele Gründe gibt, vegan zu sein, gibt es auch viele Unterarten des Veganismus. Beispielsweise gibt es VeganerInnen, die keine anderen Gründe gelten lassen als die Tierbefreiung, während andere vor allem um ihren Co2-Fussabdruck besorgt sind.

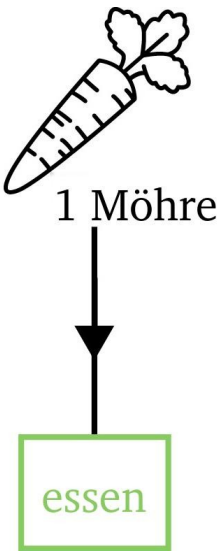


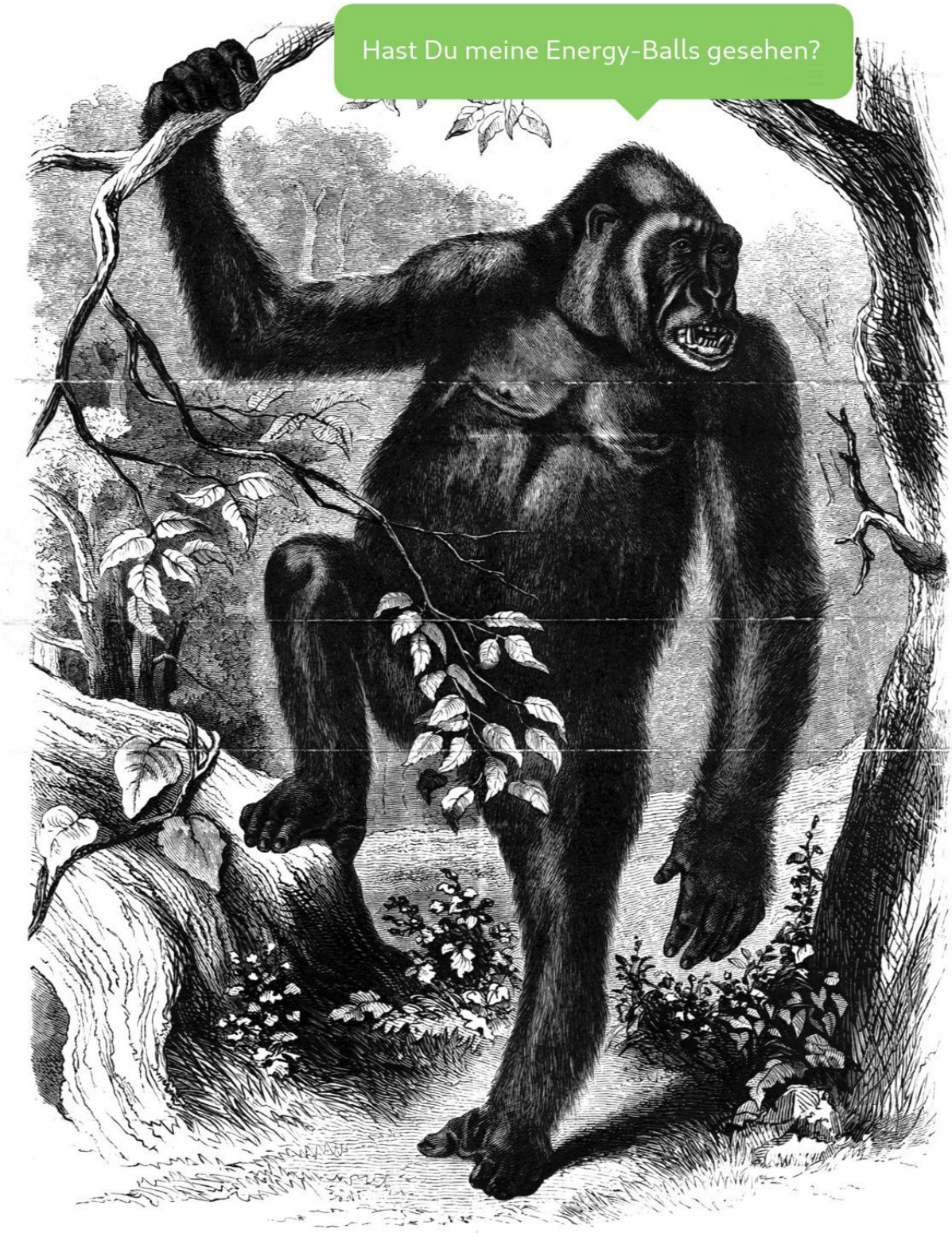
**Rohveganer**

Hat nichts mit roher Gewalt zu tun, sondern es geht darum, ungekocht zu essen bzw. höchstens bis  104°–118° Fahrenheit erwärmt (40 - 47.7 Celsius). Keine verarbeiteten Lebensmittel, aber jede Menge Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, gekeimte Körner und Hülsenfrüchte.

Eine roh-vegane Ernährung ist gut für die Herzgesundheit, kann aber zu Komplikationen führen, wenn man nicht auf die Nährstoffe achtet. Das gilt inbesondere für Vitamin B12, Vitamin D und Kalzium.

Dann gibts noch die Fruktarier. Bei dieser Ernährungsform wird nur Obst gegessen und die Eingeweide in einen undichten, rostigen Wasserhahn verwandelt - am besten zu vermeiden.

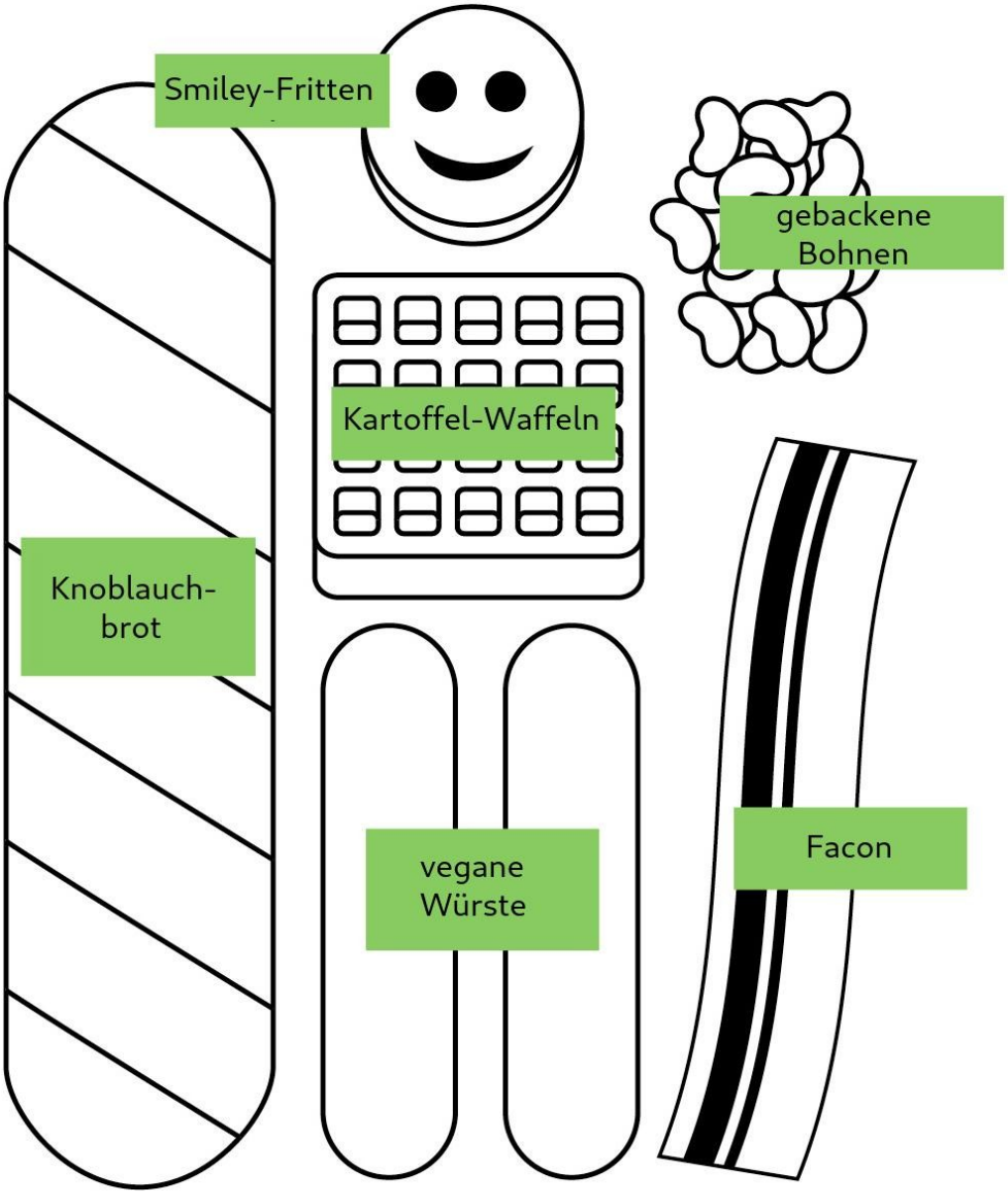





ein rohköstlicher Gorilla

## Junkfood-Veganer

Relativ neu in der veganen Szene sind die Junkfood-Veganer, die den Seitan-Tempel



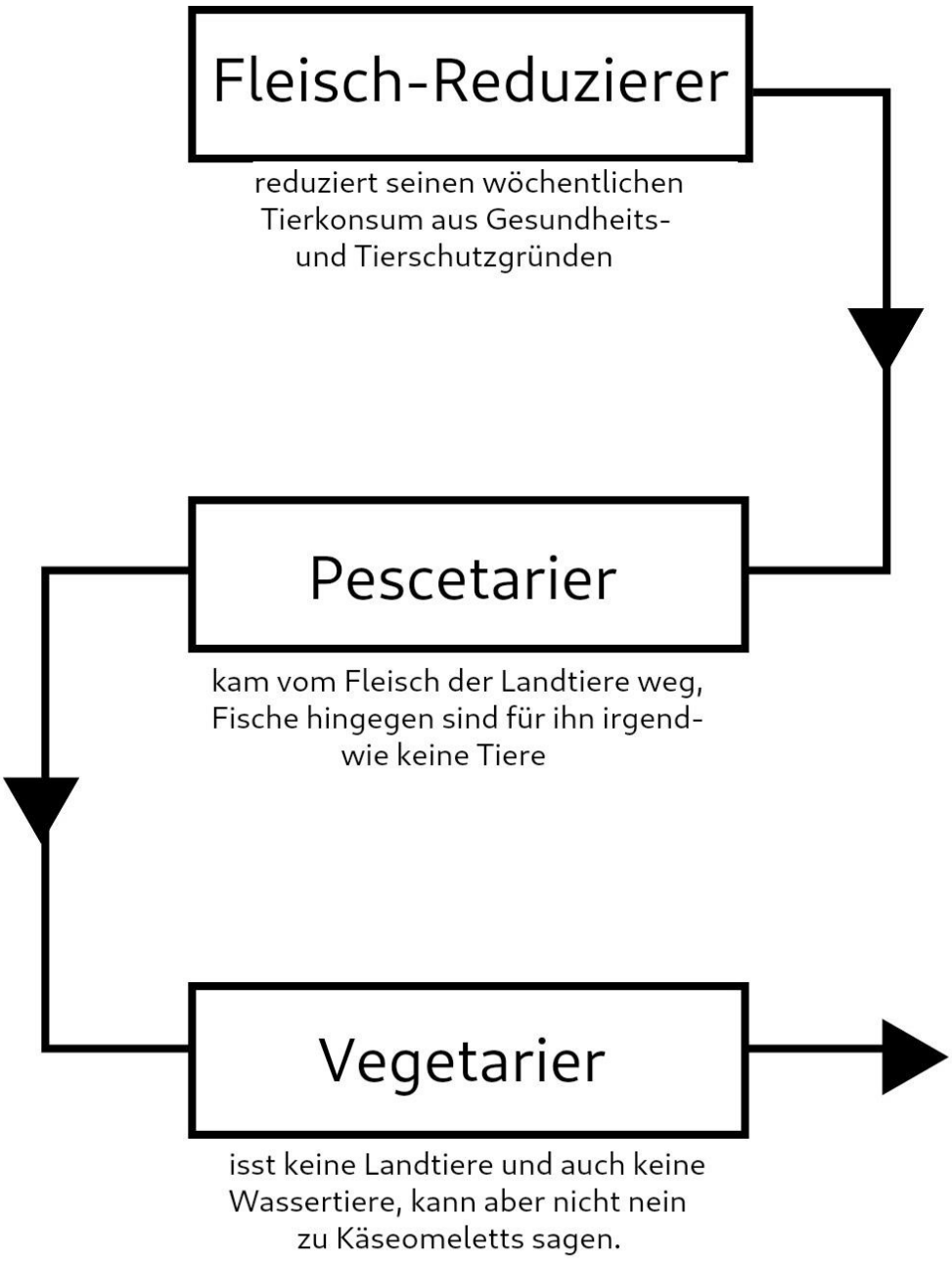

anbeten und alles, was beige ist, sehr schätzen. Indem sie sich am beigen Buffet bedienen, beweisen die Junkfood-Veganer, dass veganes

Essen nicht gesund sein oder gar das Leben verlängern muss.

Nach dem Schlemmen von panierten Produkten ziehen sich die Junkfood-Veganer ins Nuggetorium zurück.

# Das Sprungbrett zum Veganismus

Der Einstieg in den Veganismus kann schwierig und mehr als nur ein wenig entmutigend sein. Viele Menschen finden ihren Weg zum Veganismus so:

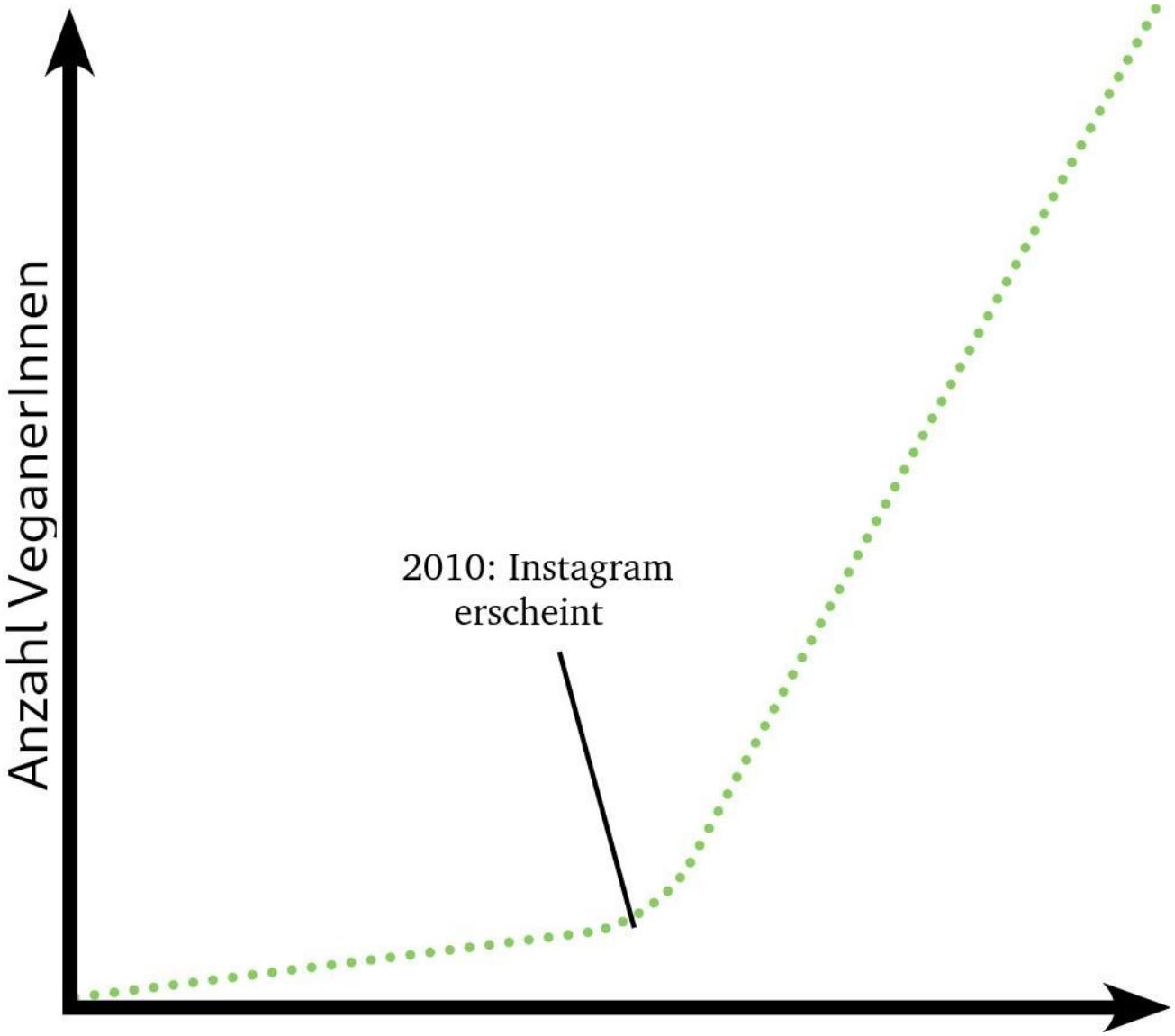


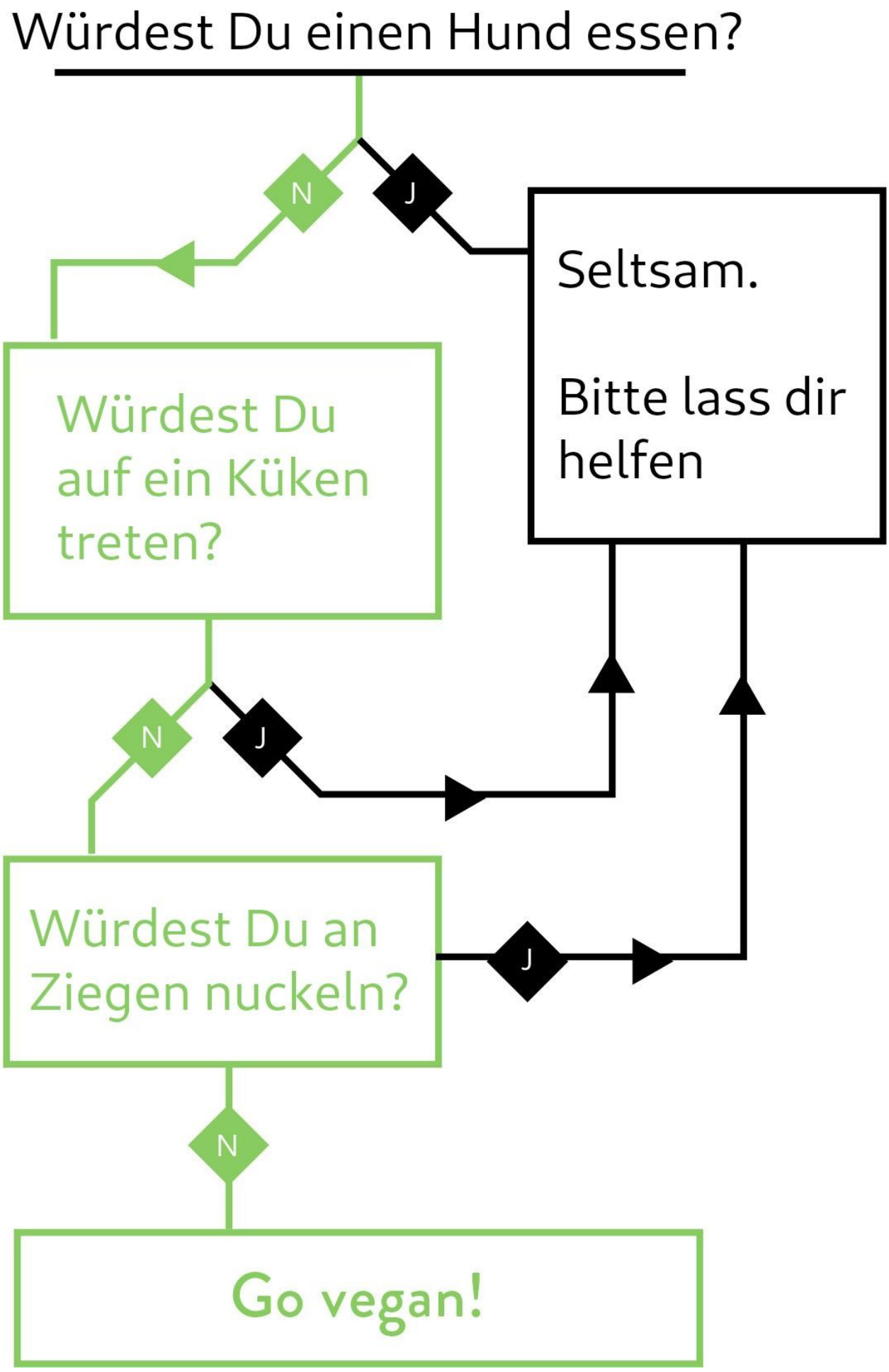
## Instagram-Effekt

Der Social-Media-Plattform wird der jüngste Anstieg des Veganismus zugeschrieben, und angesichts der über 85 Millionen Ergebnisse des Hashtags #vegan auf Instagram ist klar, warum. Wunderschöne Bilder von köstlichem veganem

Essen nehmen schmerzhaft coolen jungen Menschen die Vorstellung, dass veganes Essen langweilig wäre. Mehr noch, Instagramposts schaffen es, die Jugendlichen wirklich für den Veganismus zu interessieren.

Wer von uns liebt es nicht, zu zeigen, dass er sich die Mühe gemacht hat, Gemüse in einer Schüssel anzurichten?




Würdest Du einen Hund essen?
N
J
Seltsam.
Bitte lass dir helfen
Würdest Du auf ein Küken treten?
N
J
Würdest Du an Ziegen nuckeln?
J
N
Go vegan!

# 1 VEGANE PERSON RETTET / SPART PRO TAG

# 1

# TIERLEBEN

fast
**20**
kg Getreide

**>4000**
Liter Wasser

fast
**10**
kg CO2

**Vegan sein**

Erfahren Sie, wie man als Veganer lebt, atmet, spricht und Stuhlgang hat.

Als Veganer geht es nicht nur um das, was man isst. Es geht vor allem darum, fehlinformierte Menschen in Bars aufzuklären: "Nein, wenn du die Kühe nicht isst, werden sie nicht den Planeten übernehmen." und "Nein, du brauchst kein tierliches Eiweiß zum Leben."

Lebens- und Ernährungsentscheidungen muss man diskutieren und kritisieren. Rüste dich also mit den richtigen Fakten und geistreichen Antworten, für den Fall, dass jemand unbeirrt weiterhin schreibt: „Aber Bacon LOL“.

Sie ist jetzt vegan.
Nichtmal mehr Fische isst sie!

Sarahs Eltern, als sie auf Instagram erfahren, dass ihre geliebte Tochter „vegan geworden“ ist

## Veganer-Bingo

Reden Sie mit Nichtveganern über die vegane Lebensweise? Dann stellen Sie sich darauf ein, einige der folgenden Phrasen zu hören:

| | | | |
|---|---|---|---|
| Kannst Du Gluten essen? | Vermisst Du Käse nicht? | Man braucht Tierproteine zum leben | Nicht ohne Grund hat der Mensch Reisszähne! |
| Willst Du etwa, dass die Nutz-tiere aus-sterben? | Probier doch bisschen davon. Ich werds nie-mandem sagen. | Für jedes Stück Fleisch, das Du nicht isst, werde ich zwei essen! | Bacon! |
| Ich esse nur Biofleisch | Vegan ist zu extrem! | Wir sind nunmal die Spitze der Nahrungskette! | Wo kriegst Du dein Protein her? |
| Löwen essen Fleisch | Avocados sind nicht vegan | Vegetarier ist das indianische Wort für schlechte Jäger. | Was würdest Du auf einer einsamen Insel tun? |
| Feigen sind nicht vegan | Pflanzen sind empfindungs-fähig | Steinzeitmenschen assen auch Fleisch! | Tiere sind lecker |

## Streit gewinnen

Die erste Regel bezüglich Streit ist, dass eigentlich niemand solche Streitdiskussionen gewinnt.  Vor allem nicht online. Sie werden einen Fleischesser nicht davon überzeugen, Veganer zu werden, indem Sie ihm ein grässliches Video zeigen, die Fakten darlegen oder an sein Mitgefühl für die Tiere appellieren. Die beste Strategie ist es, ein paar einfache Antworten auf die dümmsten Fragen zu geben und dann mit dem veganen Leben weiterzumachen. Zeigen Sie ihnen durch Ihr alltägliches Vorleben des Veganismus, dass eine vegane Lebensweise einfach und möglich ist und dass Sie weitgehend normal sein können.

Die vegane Ernährungsweise ist eh ungesund.

psst! Ich bin vegan

**Schritt-für-Schritt-Tipps für den stufenweisen Wechsel hin zur veganen Lebensweise**

1. Meatless Monday - Machen Sie den Montag fleischfrei

2. Machen Sie jeden Tag eine Mahlzeit vegan: Frühstück: *Toast mit veganer Butter oder Marmelade.* Milch gegen Sojamilch tauschen.

3. Veganisieren Sie Ihre üblichen Mahlzeiten

4. Wählen Sie die vegane Option auf einer Speisekarte: Restaurantketten bieten vermehrt vegane Gerichte an: Probieren Sie sie aus. Wenn sie furchtbar sind, bestellen Sie einfach ein paar Pommes als Beilage.

5. Ersetzen Sie Fleisch durch Fleischersatz/Tofu. Bleiben Sie bei Ihrem üblichen „Fleisch und zwei Gemüsesorten“, aber tauschen Sie das Fleisch gegen eine vegane Wurst aus, oder braten Sie etwas Tofu (marinieren Sie es vorher mit vielen Gewürzen).

6. Mehr Gemüse zubereiten: Mehr Gemüse zu essen ist nicht nur gesünder (Ballaststoffe fördern die Verdauung), sondern auch ein halber Gemüseteller zum Abendessen ist eine gute Möglichkeit, den Fleischkonsum zu reduzieren, denn auf dem Teller ist dann einfach nicht mehr genug Platz für anderes!

7. Folgen Sie einem Veganer: Instagram und Twitter sind voll von überheblichen veganen Influencern, die so tun, als seien sie gut funktionierende Mitglieder der Gesellschaft. Das sind sie natürlich nicht, aber sie geben tolle Salattipps.

## Passen Sie Ihre Sprache an:

| Fleischesser sagen: | Veganer sagen |
|---|---|
| I've got a beef with you | I'm about to go bananas on you |
| Going cold turkey | Turning over a new leaf |
| No spring chicken | Salad days are over |
| Bring home the bacon | The breadwinner |
| Chicken and egg | Carrot and stick |
| Like a headless chicken | Full of beans |
| Chicken feed | Small potatoes |

Nach dem bisherigen Leben voller Fleisch-Metaphern und Tiervergleiche ist es Zeit, die Sprache anzupassen.

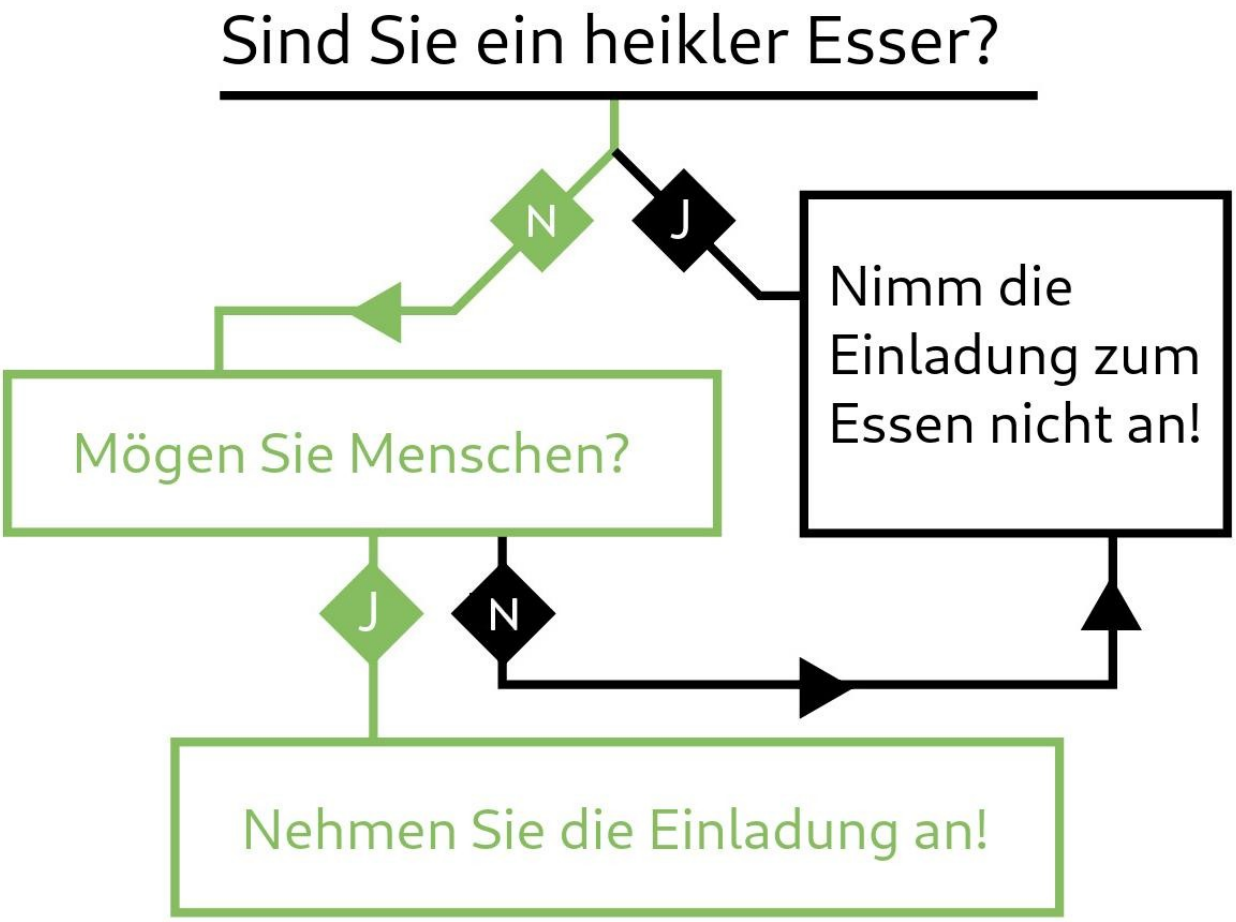
## Auf Dinnerpartys gehen

Es führt kein Weg daran vorbei: Als Veganer sind Sie jetzt ein unangenehmer Gast bei Dinnerpartys. Herzlichen Glückwunsch!

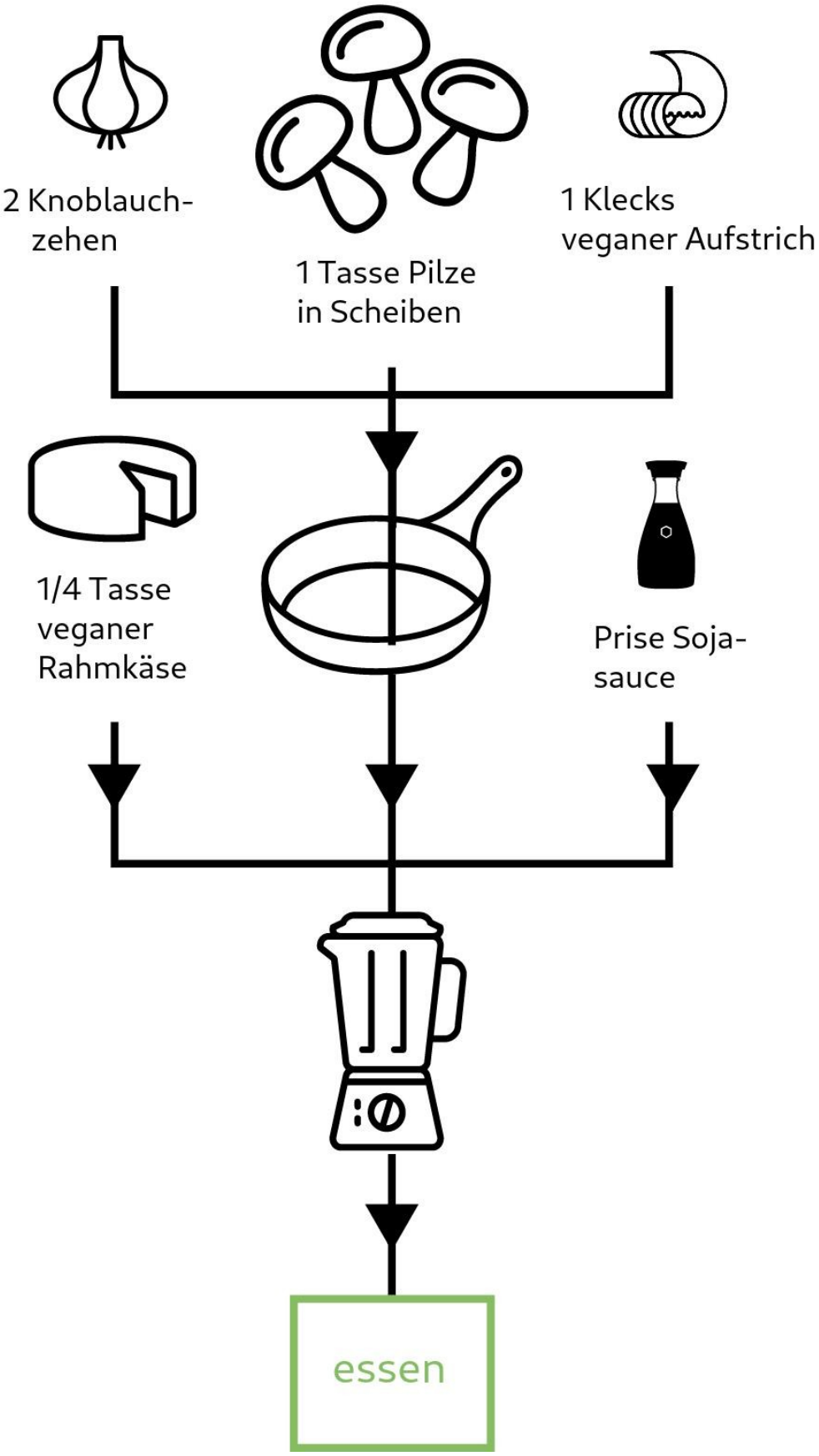
Sie werden immer weniger Einladungen zum Abendessen erhalten. Aber da die meisten Dinnerpartys eh furchtbar sind, haben Sie sich selbst einen großen Gefallen getan. Sie müssen nicht mehr vier Stunden mit Idioten verbringen, die Sie über Proteinquellen ausfragen.

Wenn Sie eine Einladung erhalten und sich entschließen, hinzugehen, bereiten Sie sich auf gefüllte Paprika mit Käse vor, weil man vergessen hat, dass Käse mit Milch hergestellt wird, und einen Obstsalat zum Nachtisch. Am besten nimmst Du auf dem Weg dorthin eine Tüte Chips mit, damit dein Magen nicht knurrt.

*Wenn Sie das Einzige finden, was Sie am Buffet essen können*


Sind Sie ein heikler Esser?
N
J
Nimm die Einladung zum Essen nicht an!
Mögen Sie Menschen?
J
N
Nehmen Sie die Einladung an!

# einfache Pilz-Pastete



## Dinnerpartys veranstalten

Wenn Sie völlig verrückt sind, werden Sie selber eine Dinnerparty veranstalten und Nicht-Veganer einladen. Es ist gut, wenn Sie den Leuten erst dann sagen, dass ein Gericht vegan ist, wenn sie es probiert haben. Nichts wird Nicht-Veganer schneller von einem Gericht abschrecken, als zu wissen, dass es ohne jedes Stück Tier zubereitet wurde.

Sie können Nicht-Veganer überraschen, indem Sie etwas unerwartet Veganes zubereiten, z. B. Makkaroni mit Käse ankündigen, um sie dann zu überraschen und zu verblüffen. Aber wenn Sie kein großer Koch sind und eine Schüssel mit Matsch zubereitet haben, sollten Sie nicht zu lange auf Ihren Applaus warten.

## Kleidung

Nicht nur das, was man in den Mund nimmt oder nicht, macht einen zum Veganer, sondern auch die Kleidung, die man trägt.

Da gibts die offensichtlichen Dinge wie Leder, Wolle und Pelz. Seide wird oft übersehen, ebenso wie die Federn in Ihrem Kopfkissen. Sie alle werden durch Grausamkeit gewonnen.

Sie können leicht auf diese Dinge verzichten; synthetische Alternativen sind leicht erhältlich und völlig in Ordnung. Werfen Sie den Ledergürtel vielleicht noch nicht weg, aber suchen Sie nach Alternativen, wenn es an der Zeit ist, ihn zu ersetzen. Ihre Krokodilschuhe hingegen sollten der Vergangenheit angehören.

Leder ➞PVC-Leder
Entschuldigung, Sie müssen Ihren Overall neu kaufen.

Pelz ➞Kunstpelz
Pelz? Es ist nicht 1970, du brauchst keinen Pelz.

Daunen ➞Künstliche Daunen
Alternativen zu federgefüllten Kissen und Bettdecken sind erschwinglich und leicht zu finden.

**Auswärts essen**

Vollständig vegane Restaurants sind rar gesät. Und selbst wenn Sie eines finden, dann ist es vielleicht eines der altmodischen veganen

Restaurants, in denen alles mit Samen und anderen gesunden Dingen angereichert ist, weil man das in den 70er Jahren so gemacht hat.

Wenn Sie sich in einem modernen, netten Restaurant befinden, stehen die Chancen gut, dass es eine vegane Option oder zumindest ein Gericht gibt, das sich anpassen lässt. Fragen Sie nach der veganen Speisekarte, und wenn es keine gibt, dann fragen Sie nach der Allergiker-Speisekarte, und Sie können sich daraus ein Gericht zusammenstellen.

CHINESISCH: Süß-saurer Tofu, einfacher Reis
ACHTUNG: Viel Glück, Fleisch und Ei sind überall versteckt . . .

FRANZöSISCH: äh ... Pommes frites?
ACHTUNG: In allem ist Fett, vermeiden Sie es

INDISCH: Gemüsecurry, Gemüse-Samosa, Reis, Chapatti oder Roti
ACHTUNG: Ghee, Naan-Brote enthalten Joghurt

ITALIENISCH: Pizza ohne Käse, Nudeln mit Tomatensauce
ACHTUNG: Frische Nudeln werden mit Eiern zubereitet

JAPANISCH: Sushi mit Gemüse
ACHTUNG: Manchmal mit Mayo serviert

NAHER OSTEN: Falafel, Hummus, Fladenbrot
ACHTUNG: Versteckter Honig

THAILäNDISCH: Thai-Curry und Kokosnussreis
ACHTUNG: Fischsauce kann in der Currypaste enthalten sein

nur grobe Faustregeln - Fragen Sie besser nach, ob ein Gericht vegan ist.

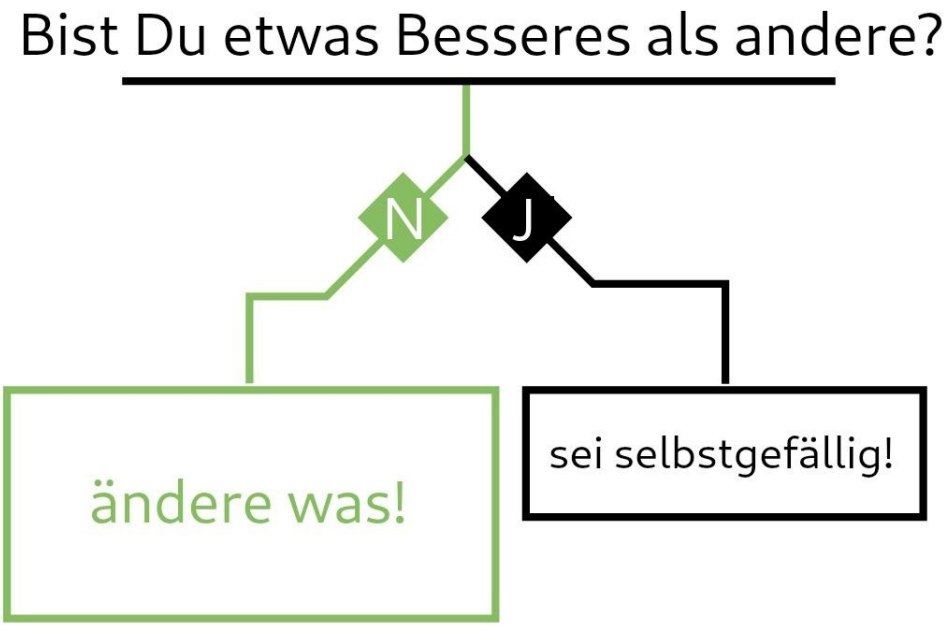
# WO KRIEG ICH MEIN PROTEIN HER?

# BITCH, PEAS

**Selbstgefälligkeit**

Die Menschen finden, dass Veganer sich selbstgefällig, überheblich und allen anderen überlegen verhalten. Die unbequeme Wahrheit ist, dass Veganer in Wirklichkeit besser sind als alle anderen. Veganer haben ihr Leben überdacht, einige ethische Entscheidungen getroffen, und sie retten täglich Tiere und den Planeten.

Die Menschen hassen Veganer, weil sie wissen, dass sie anständige Entscheidungen getroffen haben, und sie können sich einfach nicht dazu durchringen, es auch zu tun. Also ja, Veganer sind selbstgefällig. Es ist aber an der Zeit, an deinem selbstgefälligen Gesicht zu arbeiten.



verneigt Euch vor mir!

*In deinen Kunstpelzen rausgehen, um deine Lebensweise zu verteidigen*

## Die „Insel“ und andere Dinge, die nie geschehen werden

Entweder wurdest du schon nach der „Insel“ gefragt oder du wirst es bald. Zur Erinnerung: Wir werden gefragt, ob wir auf einer einsamen Insel mit einem Messer und nichts zu essen, ein Schwein töten würden?

Das ist im Grunde genommen müssig: Eine bloss hypothetische Situation, die dazu dient, moralische Grenzen zu testen. Es gibt mehrere Gegenfragen, die nützlich sind:

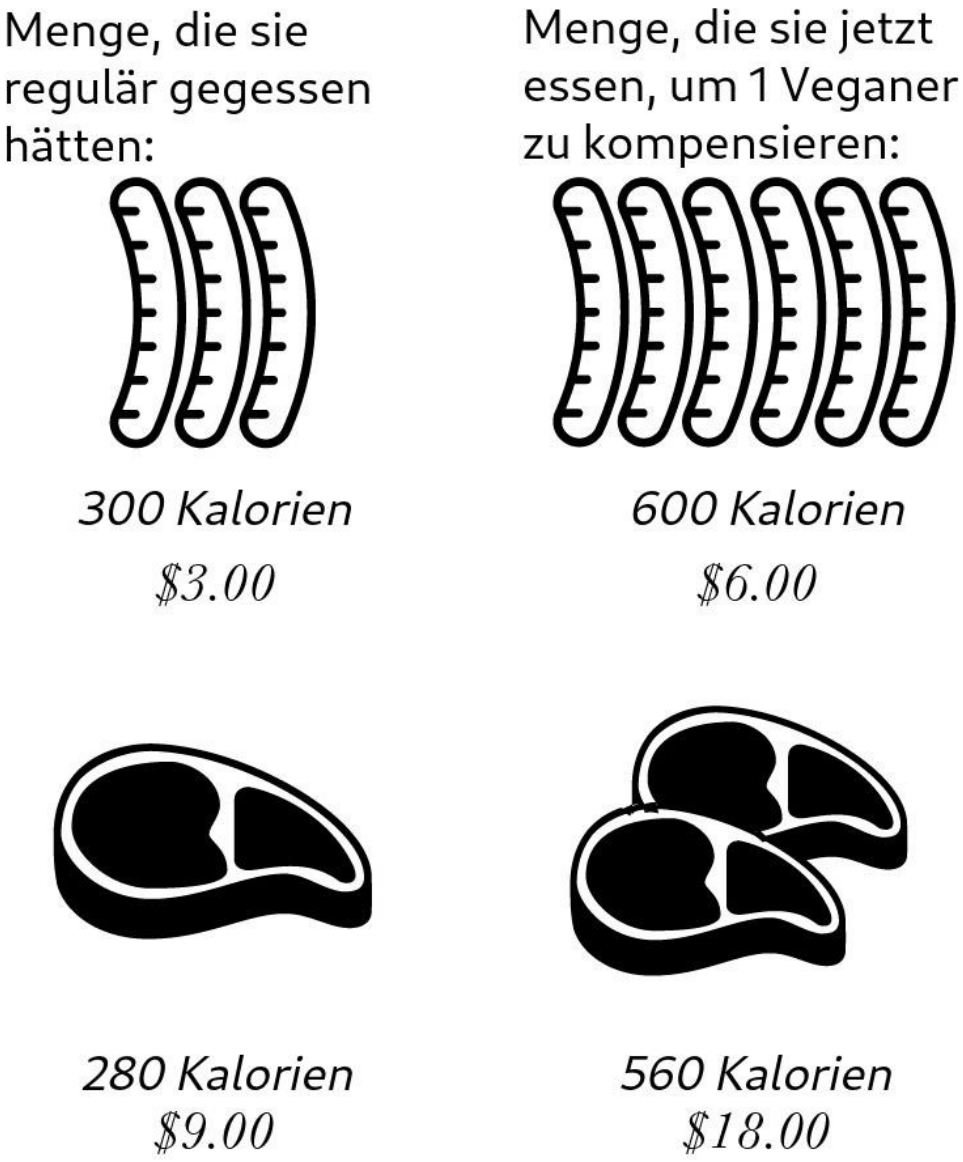
1. Was ist, wenn Du nicht auf der Insel bist?

Würdest du dann immer noch einen Grasrock tragen und mit rostigen Messern in deinem Garten Schweine töten?

2. Wenn du auf dem Mond wärst und nur einen Topfkuchen und einen Löffel hättest, würdest du

den Topfkuchen essen? Nein, denn diese Situation ist lächerlich.

Du wirst auch mindestens einen Fleischesser finden, der behauptet, er würde die doppelte Menge Fleisch essen, um deinen Nichtkonsum an Fleisch auszugleichen. Für immer. Nimm dir doch einen Moment Zeit, um zu bedenken, wie viel Zeit, Geld und Mühe das bedeuten würde:




Sie essen buchstäblich zwei Steaks, wenn sie nur eines wollen. Und werden innerhalb eines Jahres tot sein.

**Verdauung**

Als Veganer werden Sie natürlich viel mehr Gemüse und damit Ballaststoffe essen. Tierliche

Produkte enthalten keine Ballaststoffe. All diese wunderbaren Ballaststoffe werden Ihre Toilettengänge revolutionieren.

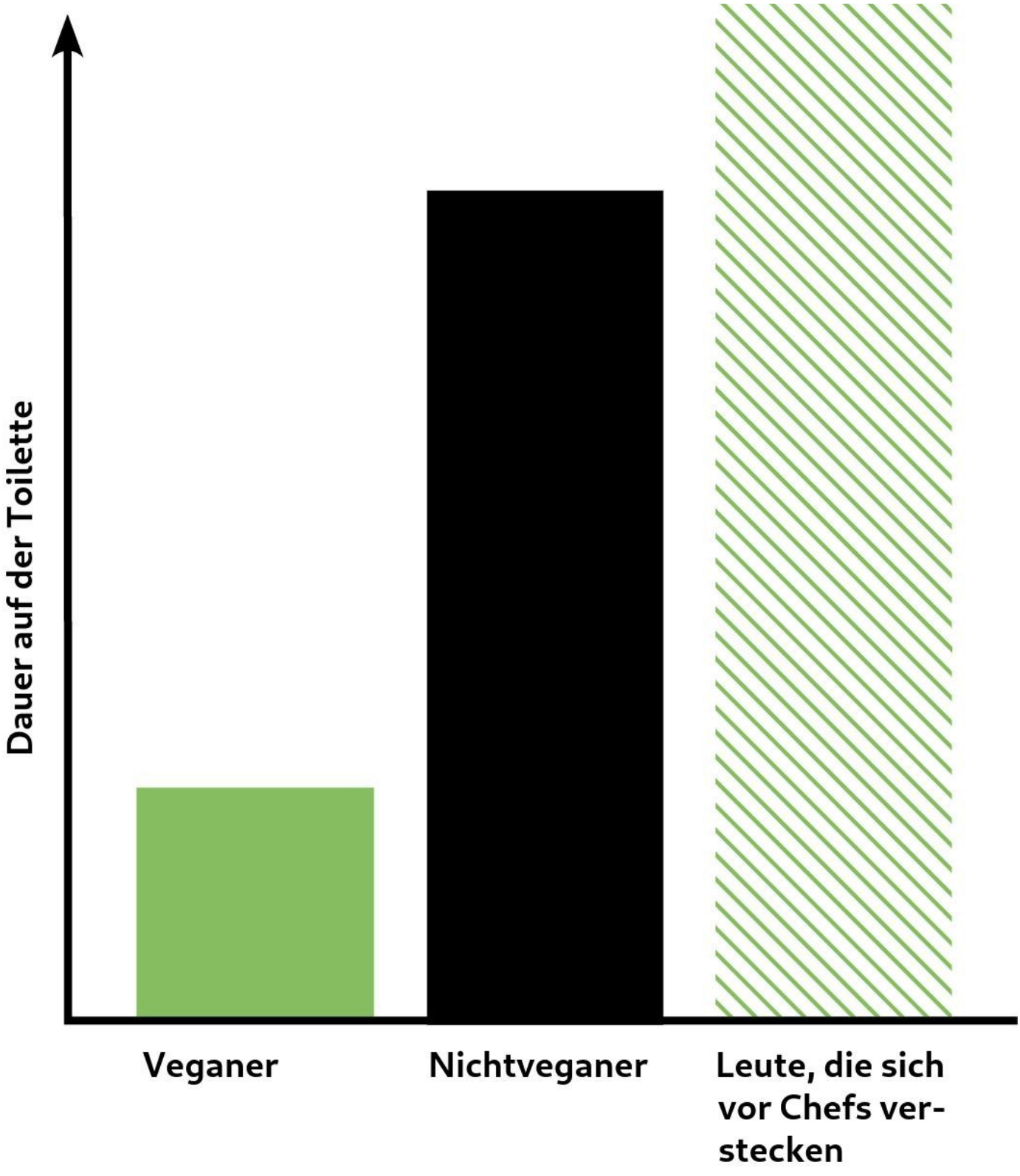
**Körpergewicht (lb) x 0.5 = Wasserbedarf pro Tag (oz)**

Achten Sie darauf, dass Sie zu all diesen neuen Ballaststoffen auch genügend Wasser trinken. Um herauszufinden, wieviel Wasser Sie trinken sollten, teilen Sie Ihr Körpergewicht durch zwei und dann durch acht, um die Anzahl der Gläser zu ermitteln, die Sie täglich trinken sollten.

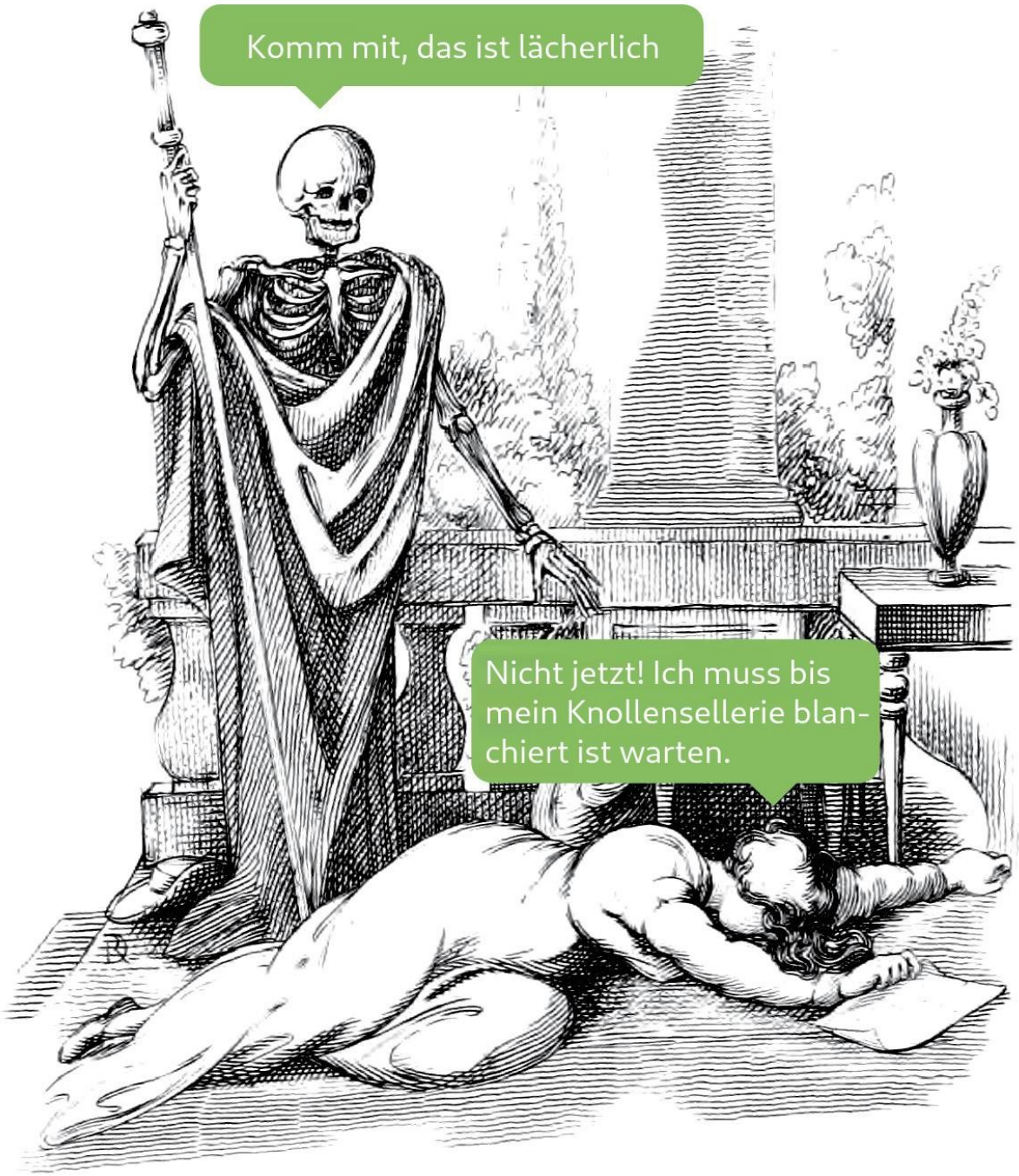
Schon bald werden Ihre „Schokoladenschlangen“ beginnen, praktisch ohne Widerstand durchzusegeln. Hören Sie zu, wie sich Nicht-Veganer über Darmträgheit beschweren, während Sie sich zurücklehnen und Ihre Uhr auf den ihren stellen - was für eine Sorglosigkeit!

Der stinkende Elefant im Raum ist die Flatulenz. Veganer furzen mehr als Fleischesser. Das hat mit den Bohnen und Linsen zu tun. Die Fürze von

Fleischessern riechen allerdings viel schlimmer, da die Eier und das Fleisch in ihren Eingeweiden zu Schwefelwasserstoff zerfallen, oder anders ausgedrückt: zu fauligem Eiergas!

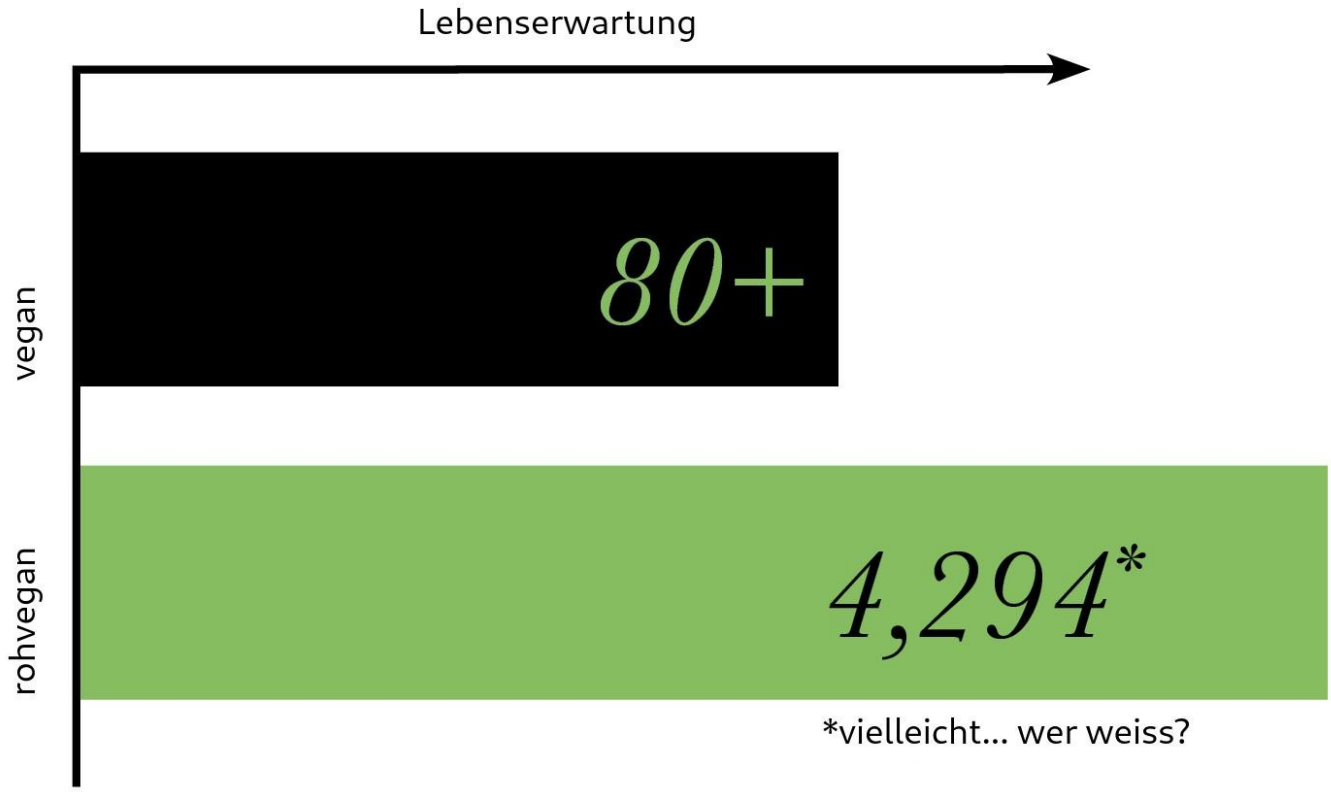


Der Tod wartet geduldig darauf, dass die Veganer ein Rezept von Yotam fertigstellen.



## Länger leben

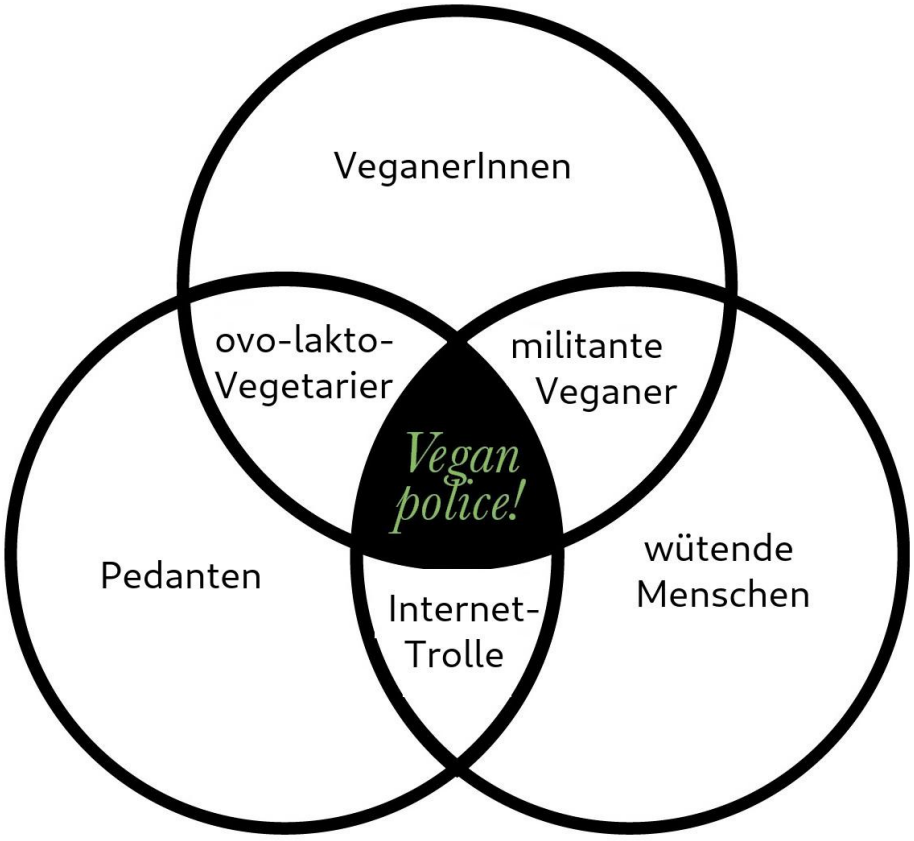
Veganer leben im Durchschnitt sechs bis neun Jahre länger als Fleischesser. Da sie weniger gesättigte Fette und Cholesterin zu sich nehmen, haben Veganer tendenziell ein geringeres Risiko für Herzkrankheiten und Krebs.




Die höhere Lebenserwartung kann auf die gesundheitlichen Vorteile einer pflanzlichen Ernährung zurückzuführen sein, aber es gibt auch Hinweise auf eine Korrelation: Dass nämlich Veganer zu den Menschen gehören, die auch

allgemein vernünftige Enscheidungen im Leben treffen. Wenn Sie dies mit einem Bauch voller Donuts und einem nachdröhnenden Kater lesen, dann sind Sie wahrscheinlich die Ausnahme von dieser Regel.

# Die Veganer-Polizei




Die Veganer-Polizei ist eine lästige Ansammlung von Leuten, die bereit sind, dich auf deine Fehler und Schwächen hinzuweisen. Es kann auch vorkommen, dass Nicht-Veganer von der anderen Seite des Zauns her dich darauf hinweisen, dass du einen Plastikstrohhalm benutzt hast oder dass du dieses Jahr geflogen bist. Die können mich alle mal.

## Nicht perfekt sein

So etwas wie eine/n perfekten Veganer/in gibts nicht.

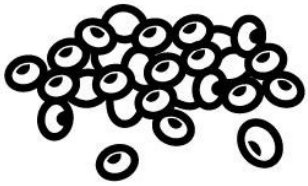
Egal, wie gut du dich vegan ernährst, es wird immer etwas geben, über das du stolpern wirst. Vielleicht etwas, von dem du nicht wusstest, dass es nicht vegan ist, oder vielleicht musstest du einfach ein Schinkensandwich essen.

Das Wichtigste ist, sich keine Sorgen zu machen, denn Veganismus ist nicht alles oder nichts. Du bewirkst damit schonmal etwas und nicht gar nichts. Weiter so.

*Wenn du die vegane Königin um Vergebung bitten musst*

# Vegan einkaufen

Wie man sein „grünes“ Geld ausgeben kann

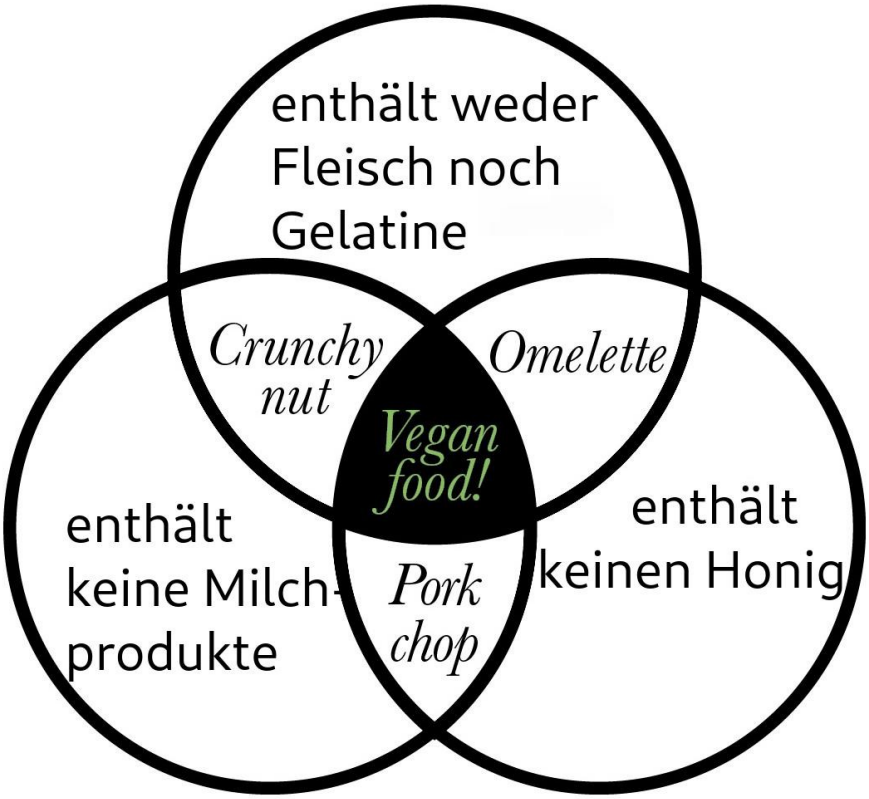


Linsen

*$0.25*

Steak

*$8.00*



*Mythos eins: Vegan ist teuer.*

Das kann es sein, wenn man zu jeder Mahlzeit verarbeitete Lebensmittel isst. Bohnen, Reis, Kartoffeln und Gemüse aber sind die billigsten Lebensmittel im Supermarkt.

*Mythos zwei: Veganismus bedeutet vor allem, gesund zu sein.*

Keine Angst, das ist es gar nicht unbedingt. Du wirst überall auch ungesunde vegane Optionen finden.

**Zutatenlisten auf Verpackungen lesen**

Am einfachsten ist es, nach einem „Vegan“-Symbol oder nach den Worten „Vegan-friendly“ zu suchen. Letzteres scheint ein Signal für Nicht-Veganer zu sein, dass das betreffende Lebensmittel nicht nur für vegane Hippies gedacht ist, sondern auch ihnen gut schmecken kann.

Das schnelle Lesen von Verpackungen ist eine Fähigkeit, die Veganer und Allergiker besitzen.

Graham Cracker

ZUTATEN:

Mehl (56 %) (Weizen, Kalzium, Eisen, Niacin, Thiamin), Pflanzenöl, Zucker, Vollkorn-Weizenmehl (13 %), teil-invertierter Zuckersirup, Gelatine, Backtriebmittel (Natriumbicarbonat, Apfelsäure, Ammoniumbicarbonat), Salz, Magermilchpulver.
Enthält Milch, kann Spuren von Eiern und Baumnüssen enthalten

Gelatine WTF?

Milch

*Wenn irgendwo doch noch «Magermilch» steht...*

Veganer finden neue Produkte in den Geschäften und drehen sie aufgeregt um, um die leckeren Informationen auf der Rückseite zu verdauen.

Sie suchen vor allem nach drei Arten von Zutaten: verstecktem Fleisch, versteckten Milchprodukten , Eiern und schließlich Honig.

1. Fleisch mag selbsterkärend sein; wenn Sie ihn bei Schweineschwarten nicht sehen, sind Sie ein Narr. Chips mit Fleischgeschmack enthalten hingegen eigentlich nicht direkt Fleisch. Die Worte, nach denen Sie suchen müssen, um Fleisch auszuschliessen, lauten also: Geeignet für Vegetarier.

2. Nun zu Milch und Eiern. Da sie Allergene sein können, sollten in der Zutatenliste fett gedruckt sein.

3. Honig: Suche einfach nach dem Wort Honig.

4. "Kann Spuren von ... enthalten" Das ist eher eine Warnung für starke Allergiker. Es bedeutet, dass etwas nicht in der Rezeptur ist, aber winzige Rückstände enthalten sein können, z.B. weil

mehrere Produkte auf derselben Maschine verarbeitet werden.

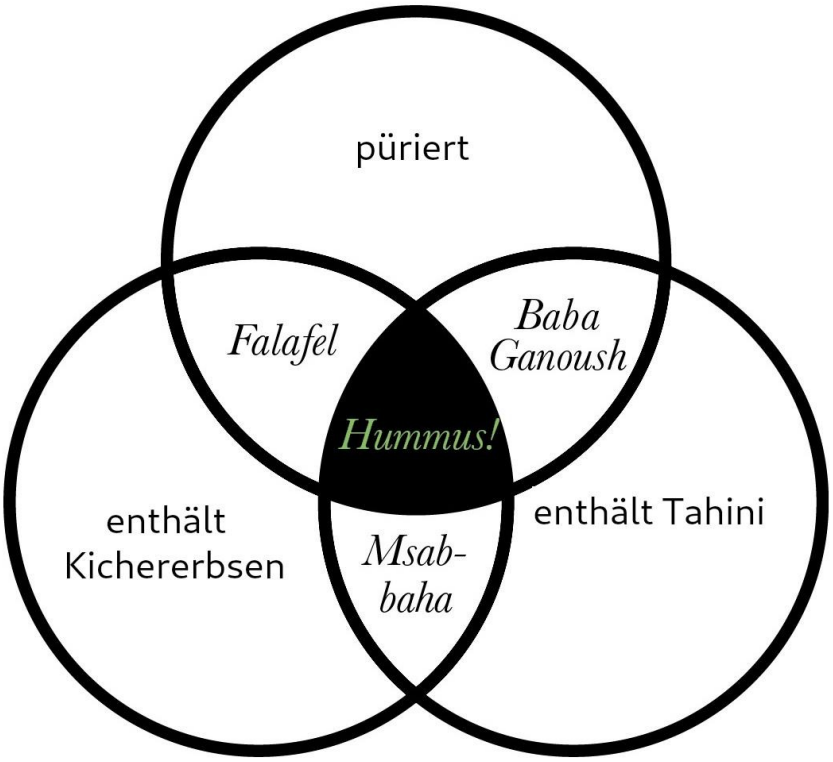
*Zurück von der Vegan-Abteilung mit einer frischen Lieferung «Vacon».*

## Das Vegan-Gestell

In vielen Supermärkten ist ein neues magisches Gestell aufgetaucht: das vegane Gestell. Ein großartiger Ort, um einige nicht-vegane Produkte wie Fleischimitate zu ersetzen und sich ungestört nach Tofu umzusehen. Diese Gänge können aber voller verarbeiteter Lebensmittel sein und auch teuer, also solltest Du auch ab und zu die Gemüseabteilung besuchen. Die Verlockung der neuen veganen „Steaks“ mag groß sein, aber

denke  daran, dich auch mit Hummus einzudecken!

Eine weitere wichtige Abteilung im Supermarkt ist die AllergikerInnen-Abteilung („free from“-Produkte); hierunter findet man viele vegane Lebensmittel, aber Vorsicht - nicht alle „frei von“ Lebensmittel sind vegan. Du wirst nicht der oder die erste Veganer/in sein, der/die begeistert einen milchfreien Kuchen kauft, um dann festzustellen, dass er Eier enthält.



**Versteckte Zutaten**

Sogar der/die wachsamste VeganerIn kann Zutaten übersehen. Alles folgende ist z.B. auch tierllich: Bienenwachs, Daunen, Pelz, Leder, Wildleder, Hautleim, Pferdehaar, Schmalz, Lab, Gelee Royale, Seide, Talg und Wolle.

Manche noch unbekanntere klingen so als kämen sie aus dem Vorratsschrank eines Roald Dahl-Bösewichts: Ambra, Knochenkohle, Emu-Öl und Haifischflossen-Öl.

Was draufsteht: **Karmin**
Was es ist: gemahlene Insekten
Worin: Säfte, Süssigkeiten, Lippenstift

Was draufsteht: **Kasein**
Was es ist: Milch-Eiweiss
Worin: verarbeitete Produkte

Was draufsteht: Gelatine
Was es ist: Tierhäute
Worin: Marshmallows, Joghurte, Fruchtgummi

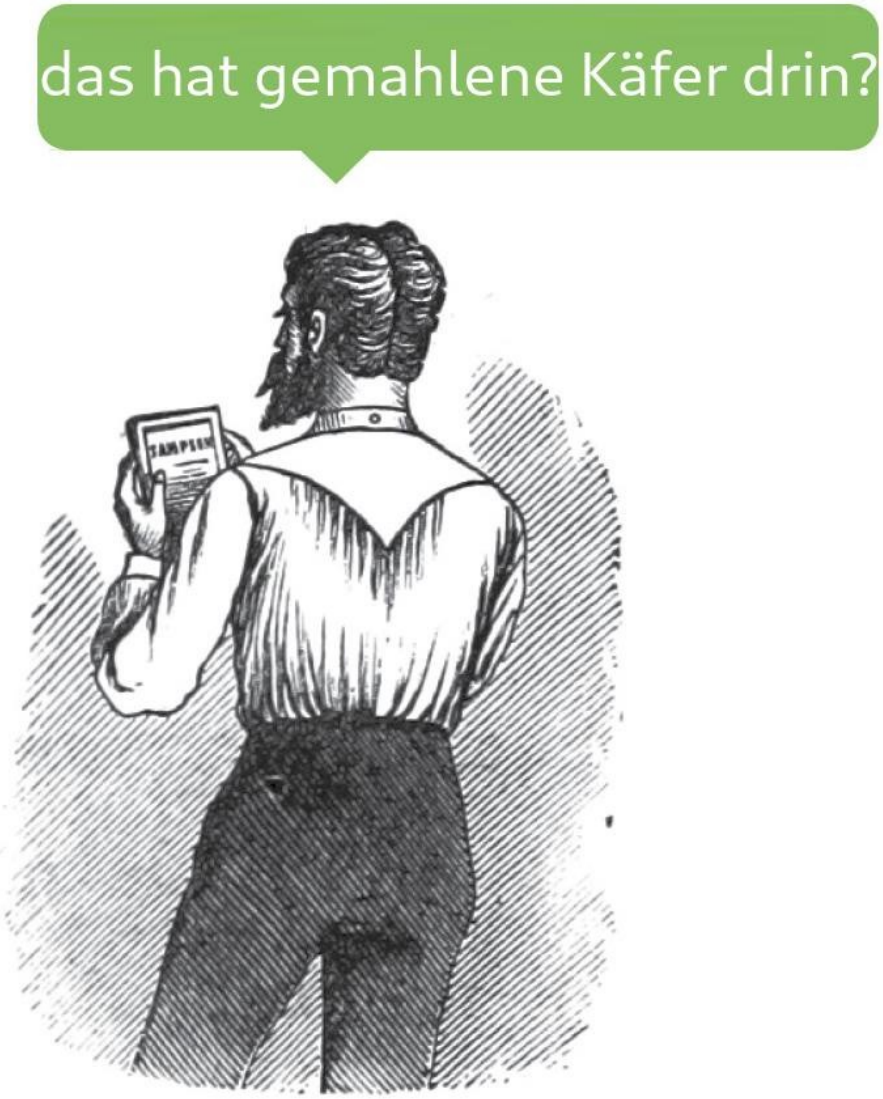
Was draufsteht: **Hausenblase**
Was es ist: Schwimmblasen von Fischen
Worin: Wein, Bier

Was draufsteht: **Laktose**
Was es ist: Milchzucker
Worin: verarbeitete Produkte

Was draufsteht: **Oleinsäure**
Was es ist: Tierfette
Worin: Süssigkeiten, Eis

Was draufsteht: **Lutein**
Was es ist: Eigelb
Worin: gelbe Dinge

Was draufsteht: **Stearinsäure**
Was es ist: Tierfette
Worin: Backwaren




**Snacks, die “accidentally vegan" sind**

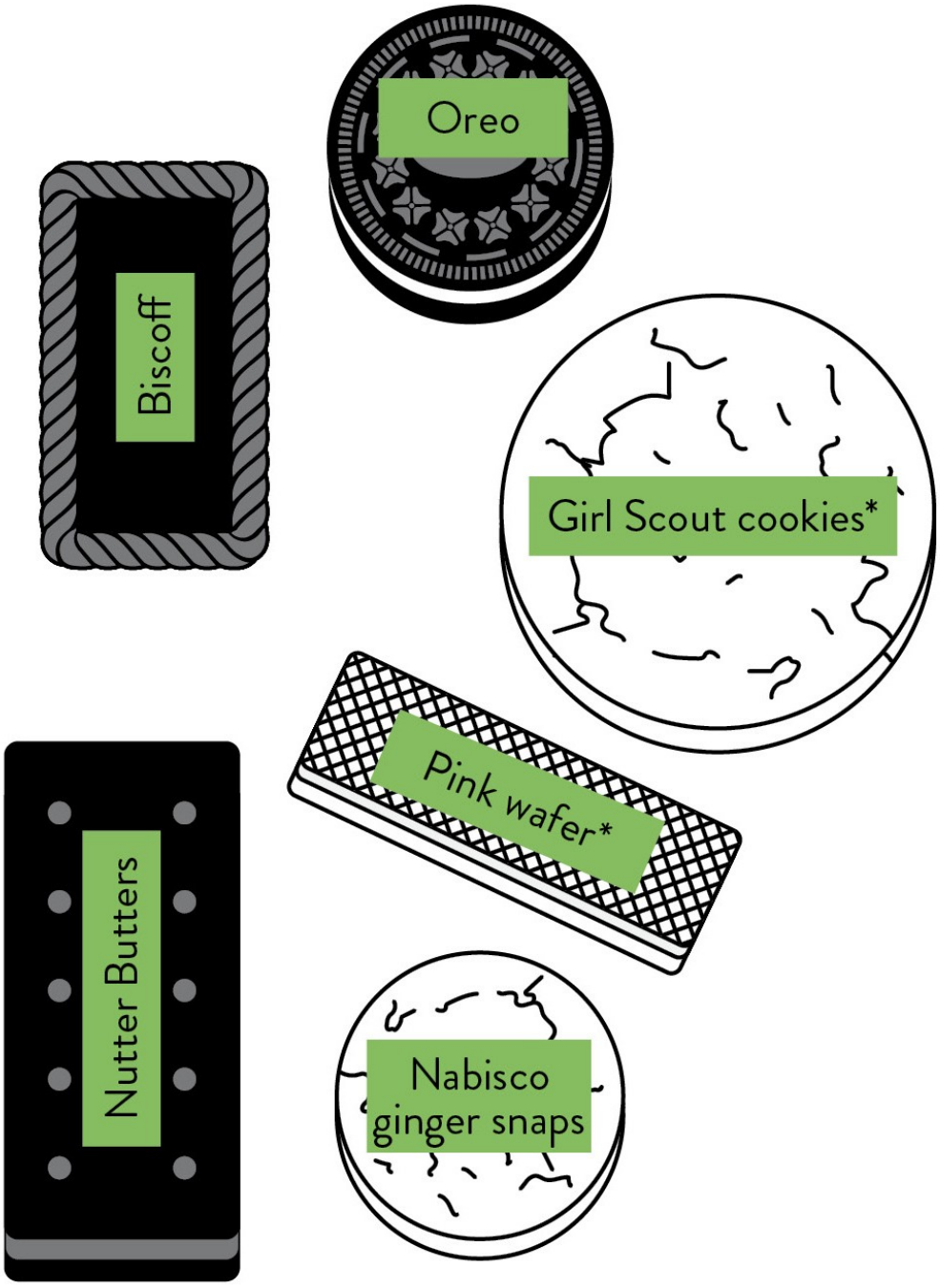
SkinnyPop Popcorn*
Vegemite
Lay’s (salt & vinegar, bar-b-que, classic, deli style, limon, kettle cooked original, kettle cooked sea salt, cracked black pepper)
Nissin Top Ramen (Geschmack Sojasauce)
Sun Chips (original)

Erdnussbutter
Doritos* (spicy sweet chili)
Ritz cracker
Smiley fries
Triscuits*
Potato waffles
Nabisco Grahams
Potato cakes
Pringles (original, paprika, BBQ and smokey bacon)
Campbell’s Pilz-Bratensauce
Snyder’s Jalapeño-Brezeln
Country Crock plant butter

*nicht alle

**Getränke:**

LaCroix Mineral
Ghiradelli Heisse Schokolade
Nesquikpulver



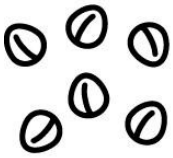

**Süsses:**
Skittles*
Pillsbury-Gebäcke («crescent rolls», «pie crust», «biscuits»*)

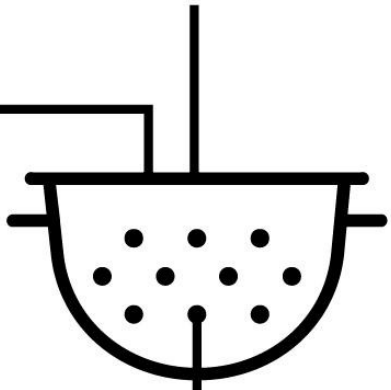
Starburst*
Swedish Fish
Sour Patch Kids
Pepperidge Farms puff pastry
Airheads
Duncan Hines frostings and cake mixes
Life Savers hard candy
SweeTarts
English muffins
Fruit by the Foot
Breakfast muffins*
Bottle Caps
Fig Newtons
Jolly Ranchers
Strudel*

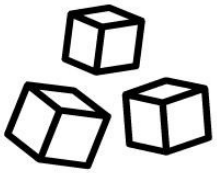
*nicht alle

# Aquafaba Meringues

Dose Kichererbsen







1/2 Tasse Zucker

schlagen bis fest

langsam Zucker einstreuen

essen

EAT
MORE
CHIPS

# EAT LESS LIPS,

## . . . EYEHOLES, AND ASSHOLES

**Vegane Küchenschränke:**

Fang damit an, deine Schränke mit einfachen veganen Mahlzeiten und Zutaten zu füllen. Getrocknete Zutaten wie Linsen und Reis. Ersetze immer ein paar nach und nach statt alles auf einen Schlag.

Was man braucht:

Nährhefe – für Käse-Saucen
Liquid smoke – damit Dinge wie Bacon riechen
Dunkle Schokolade – es ist Schokolade!
Field Roast-Würste – ideales Gefriergut
Waffelfritten – nicht nur für Kinder
Sauerkraut – fermentierter Kohl, warum nicht
Sriracha-Mayo – streich sie auf alles! E
Ei-Ersatz – für Rührei

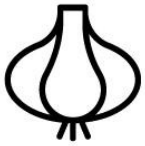
*nicht alle Sorten

# einfaches Daal

Salz

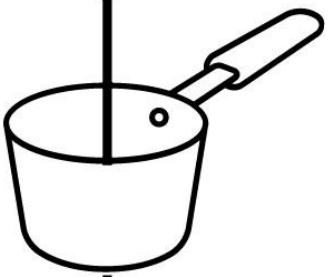
1 Tasse
rote Linsen

2 Tassen
Wasser



3 Knoblauch-
zehen

Gewürze
(Teelöffel:
1 Kurkuma,
2 Kreuzkümmel)



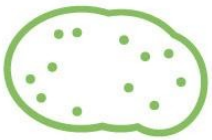
essen

**vegan essen**

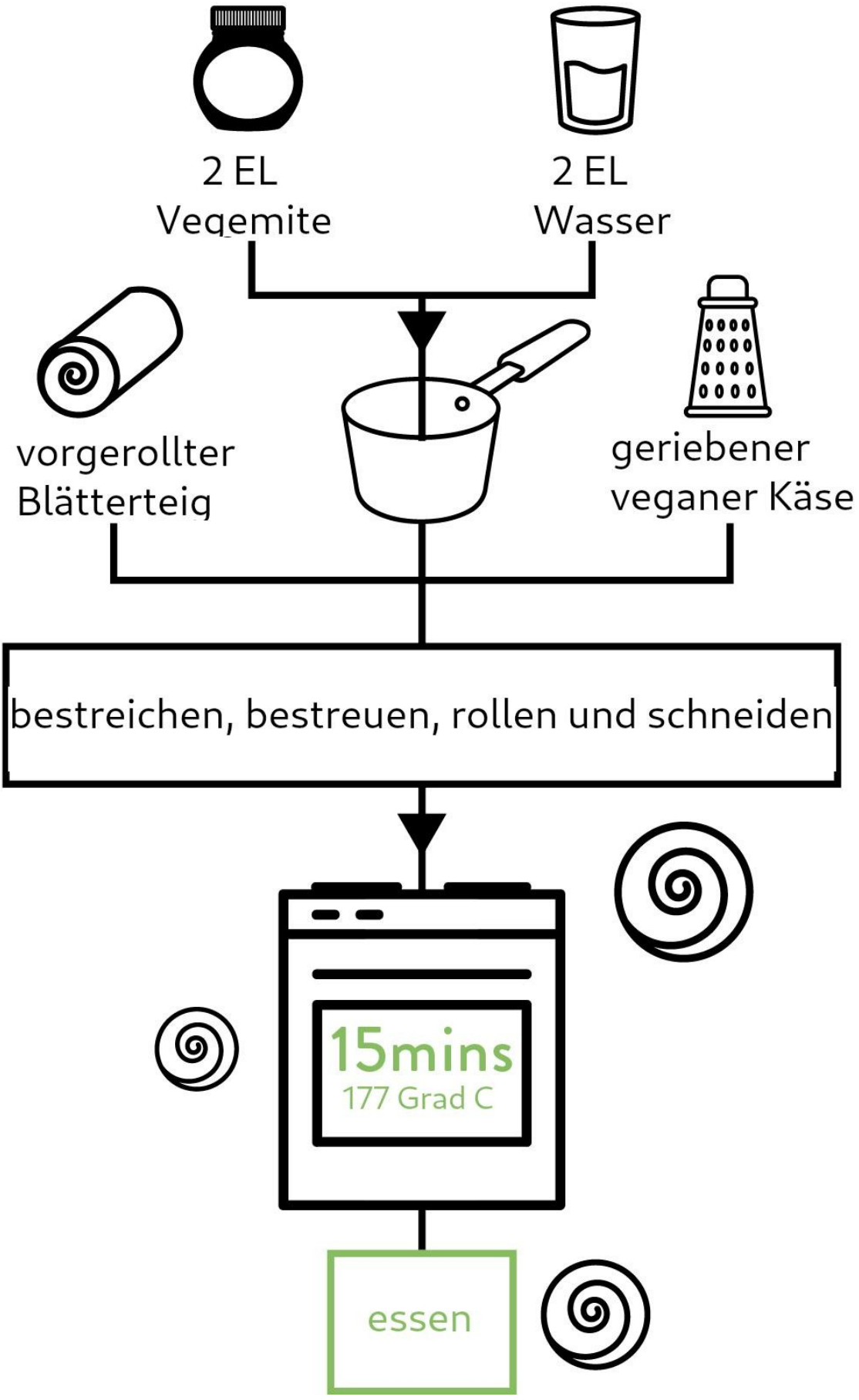
Wie man Pflanzen aufpeppt

Veganer haben seit den Stereotypen der 70er Jahre über Mungobohnen und Linsen einen langen Weg zurückgelegt. Veganer haben jetzt Chiasamen, Mungobohnen und Linsen, hurra!

Freue dich drauf, dass Hummus zu deinen Lieblingsspeisen gehört, dicht gefolgt von Baba Ganoush und oh, Wurstbrötchen, Veganer haben jetzt auch Wurstbrötchen!

| | *Wovon man glaubt, dass VeganerInnen es ässen:* | *Was VeganerInnen tatsächlich essen:* |
|---|---|---|
| FRÜHSTÜCK | gekeimte Hirse, aktivierte Mandeln und ein Spirulina-Smoothie | Toast oder Müesli |
| MITTAGESSEN | ein Blatt |  Ofenkartoffeln mit Bohnen |
| ABENDESSEN | Zuchtsalat mit Körnern, Staub und Traurigkeit | Makkaroni mit veganem Käse |

# einfache Vegemite-Rollen



**Vitamin B12**

Vitamin B12, auch bekannt als Cobalamin, ist ein wichtiges Vitamin. Es spielt eine wesentliche Rolle bei der Produktion roter Blutkörperchen und der DNA sowie bei der Funktion des Nervensystems. Kurz gesagt, man brauchts oder stirbt.

Leider ist Vitamin B12 von Natur aus in Fleisch und Milchprodukten enthalten. Man kann es aber auch in Produkten finden, die mit B12 angereichert sind, z. B. in einigen Brotsorten und pflanzlicher Milch.

Man kann sich aber nicht durch einen Supermarkt bewegen, ohne über mit B12 angereicherte Lebensmittel zu stolpern. Nicht-milchhaltige Milch und Joghurt, Müsli und Nährhefe triefen nur so vor diesem Stoff. Sie benötigen mindestens drei Mikrogramm B12 pro Tag aus

angereicherten Lebensmitteln. Wenn Sie möchten, können Sie auch wöchentlich ein B12-Präparat mit mindestens 2.000 Mikrogramm einnehmen.

Eine weitere gute Quelle ist ein brauner Brotaufstrich, den man entweder liebt oder hasst... Es ist Vegemite. Sie können es im Ethnik-Gestell ihres Supermarkts oder online finden.

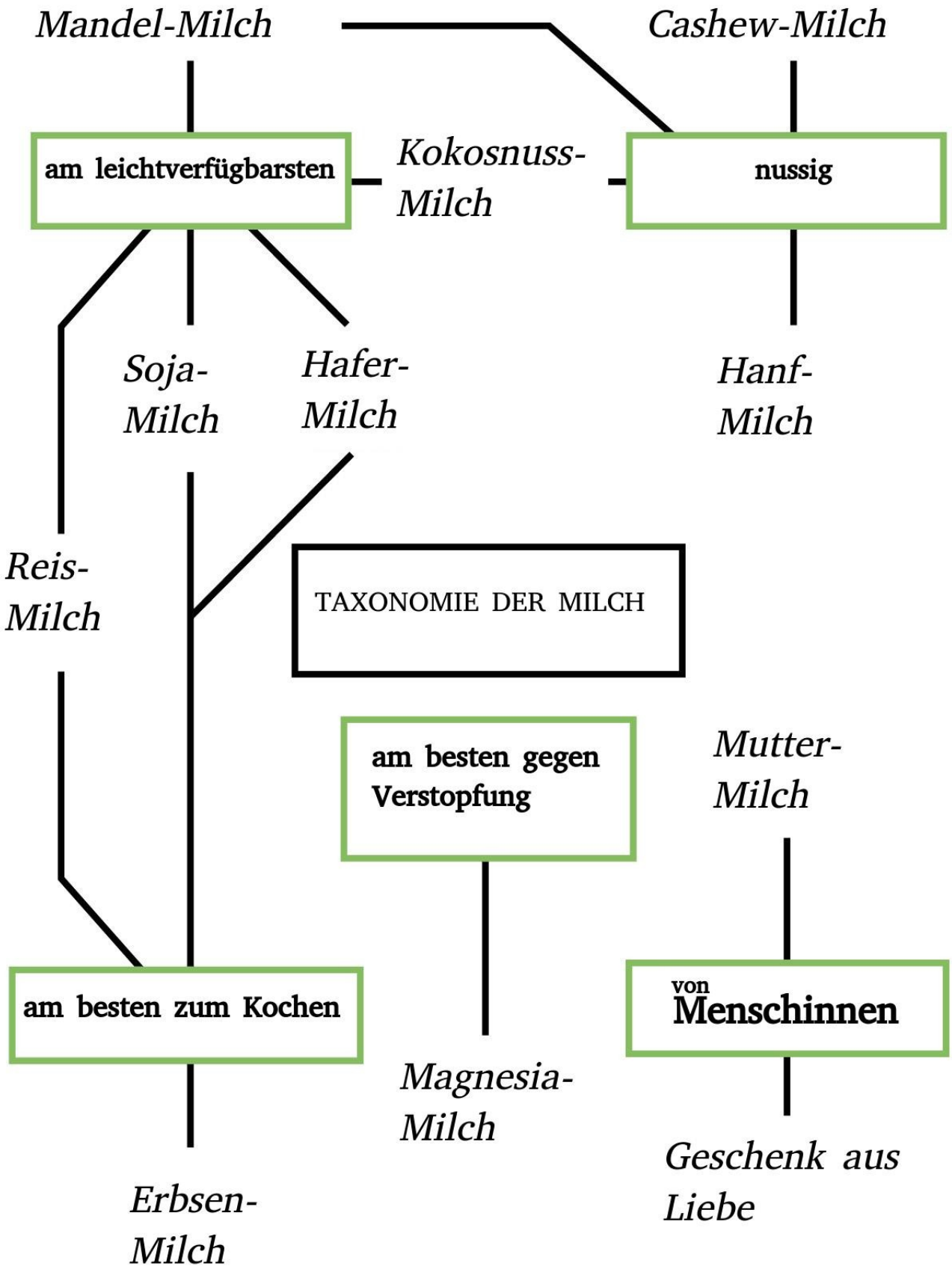
**Milch**

Veganer trinken keine Milch, die von Kühen, Ziegen, Schweinen, Yaks oder Tigern stammt, aber das liegt daran, dass niemand den Mut hat, die Tiger zu melken.

**Kalzium**

Jahrelang wurden wir darauf konditioniert, dass wir für gesunde Knochen Kuhmilch trinken müssten. Unsere Knochen bestehen aus und brauchen den magischen Stoff Kalzium.

Jetzt, wo wir alle Mandeln gemolken haben, sollten wir mal die Möhren hüten gehn.


Mandel-Milch
Cashew-Milch
am leichtverfügbarsten
Kokosnuss-Milch
nussig
Soja-Milch
Hafer-Milch
Hanf-Milch
Reis-Milch
TAXONOMIE DER MILCH
am besten gegen Verstopfung
Mutter-Milch
am besten zum Kochen
von Menschinnen
Magnesia-Milch
Geschenk aus Liebe
Erbsen-Milch

Es ist leicht zu übersehen, dass Kalzium ein Element ist, wie Wasserstoff oder Quecksilber. Aber trink um Himmels willen kein Quecksilber! Kalzium ist das fünfthäufigste Element in der Erdkruste und das dritthäufigste Metall - es ist buchstäblich überall zu finden. Es ist kein tierlicher Inhaltsstoff. Kühe stellen kein Kalzium her.

Milch ist nicht die beste Kalziumquelle, und das darin enthaltene Kalzium wird schlechter absorbiert als pflanzliches. Hol dir das Kalzium also besser einen Schritt weiter oben in der Kette.

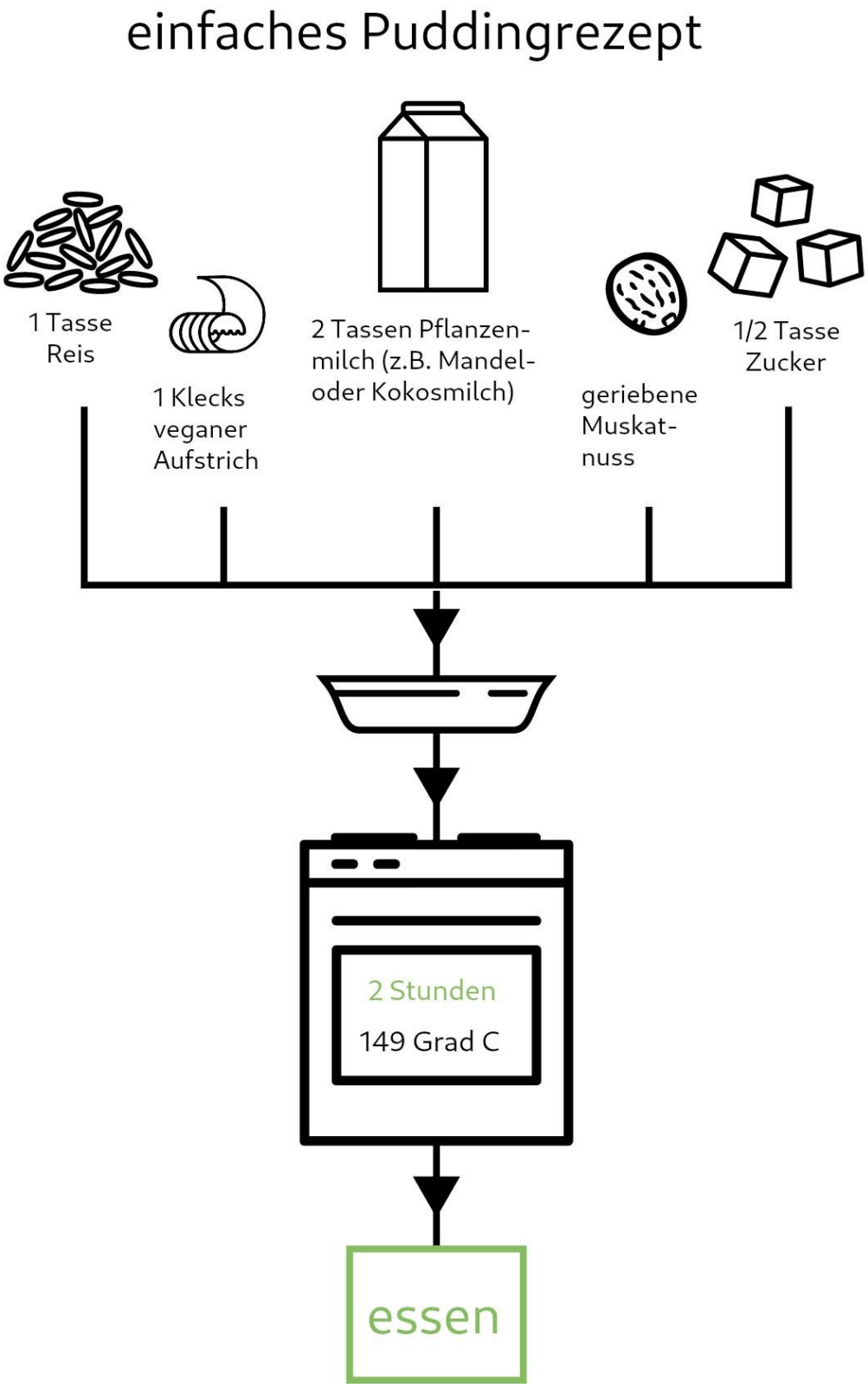
Finger weg!

## Umstellung auf Pflanzenmilch

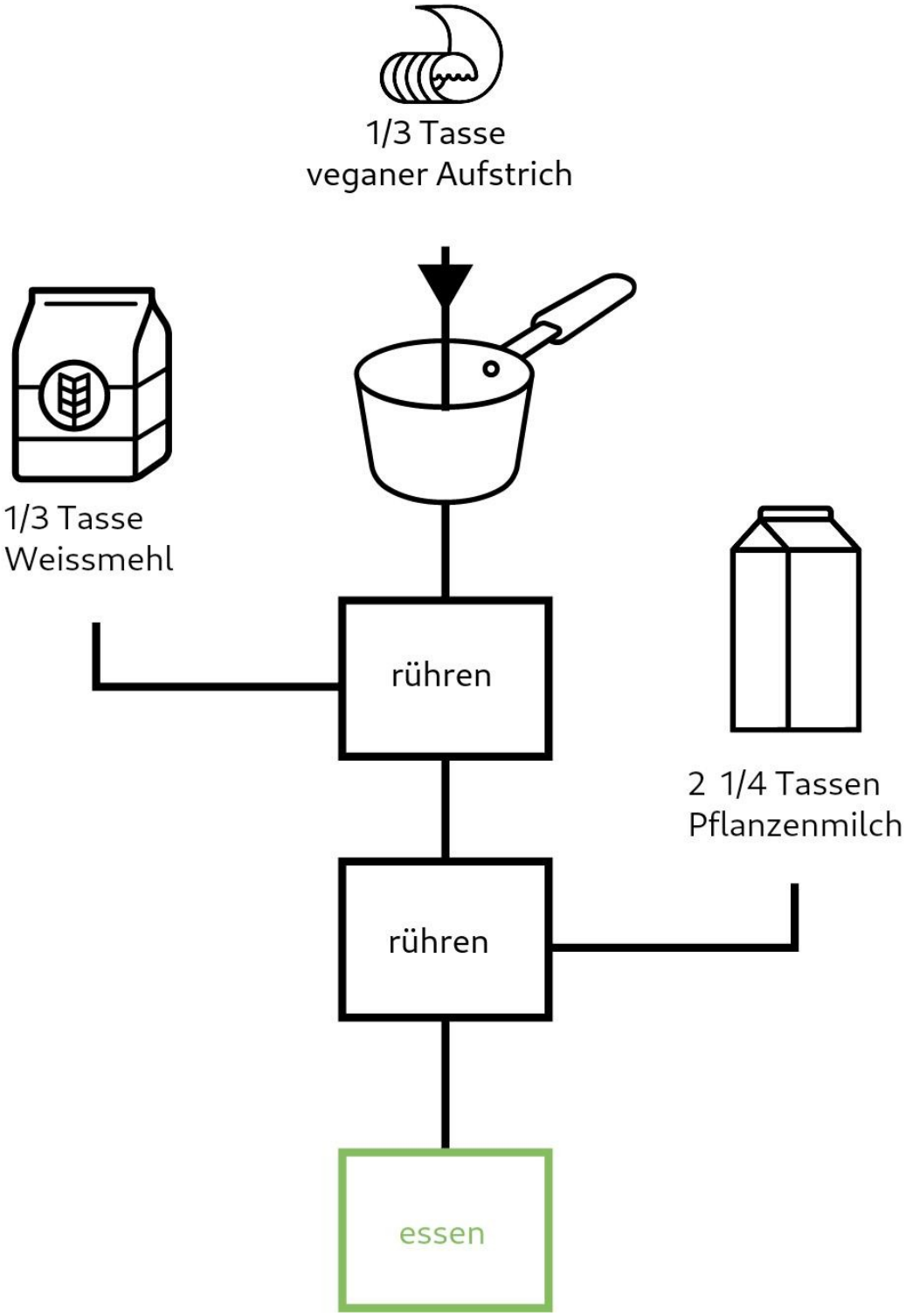
Wie kann man also auf milchfreie Milch umsteigen? Das ist ganz einfach: Pflanzenmilch kaufen und trinken.

Es kann ein paar Tage dauern, bis man sich an den Geschmack gewöhnt hat. Probiere doch zuerst Soja- oder Hafermilch aus, da sie am neutralsten sind... hmmm, mild! Nussmilch wie

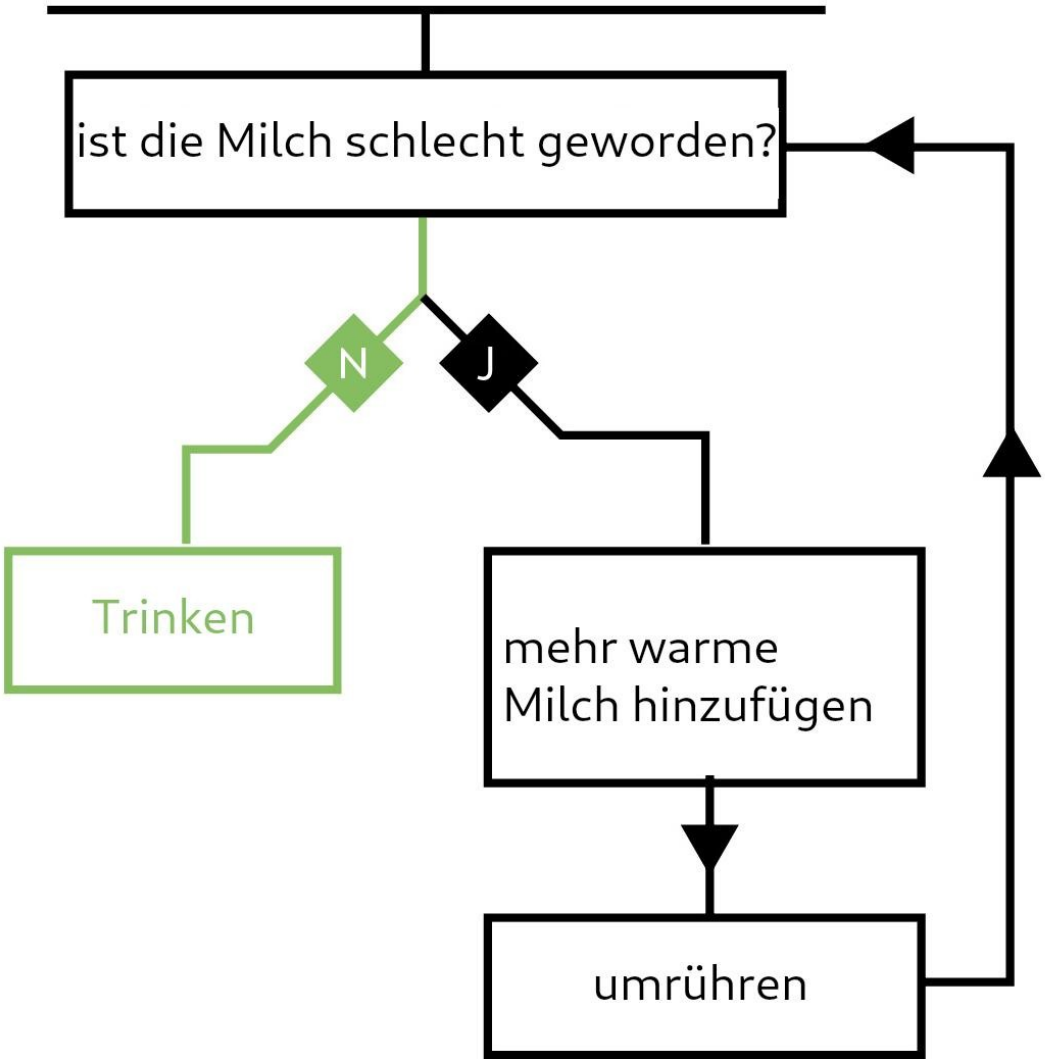
Mandel- und Kokosnussmilch ist großartig - aber nur, wenn man Geschmack von Mandeln oder Kokosnuss mag, logo.



# einfache weisse Sauce



# Tee / Kaffee machen



Honig:

# MADE BY BEES

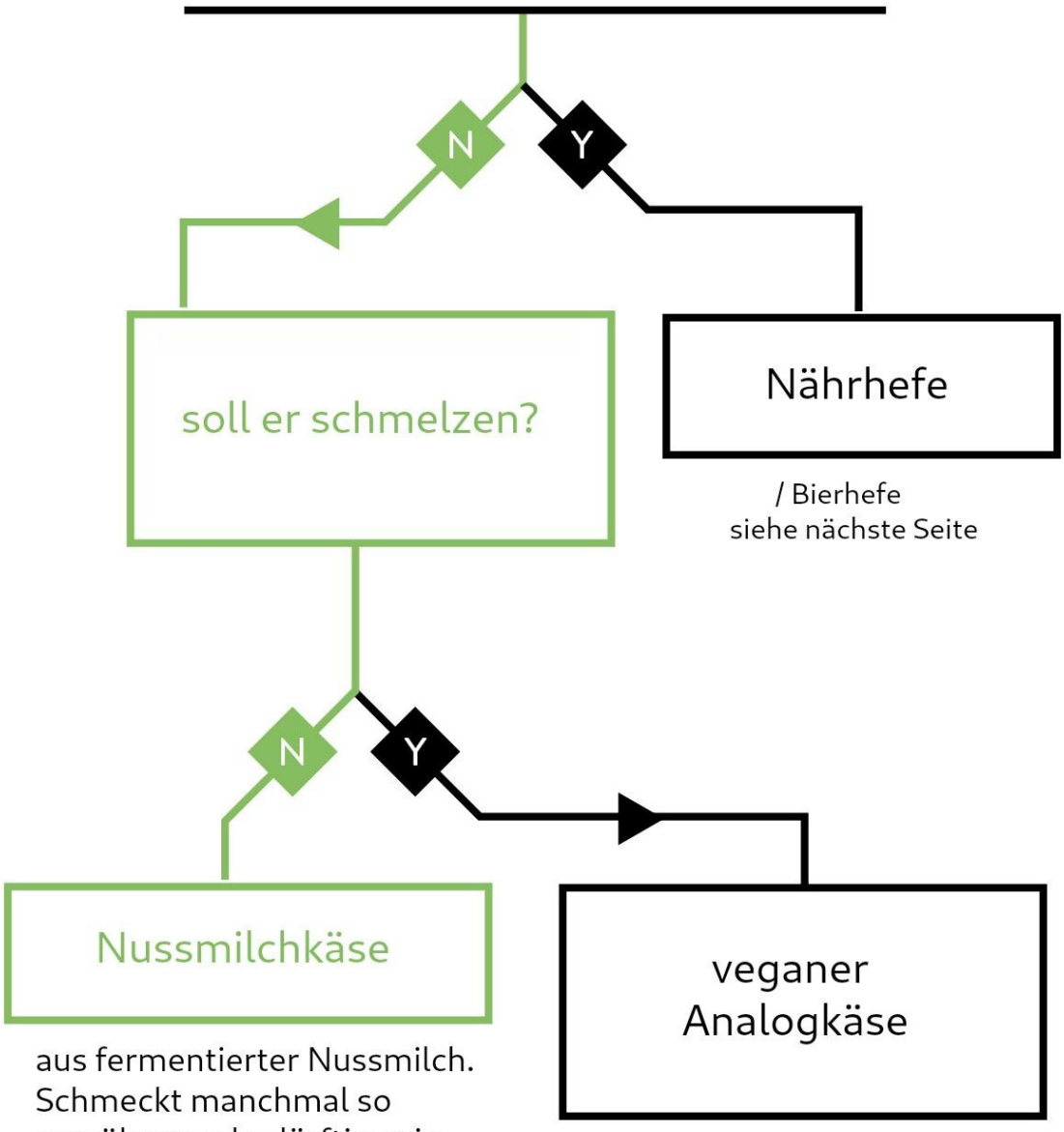
Ahornsirup hingegen:

# MADE BY TREES

# Käse

Käse, die letzte Zuflucht der Vegetarier, bevor die Veganer sie in die große Veganergruft zerren und die geheime Zeremonie durchführen, um sie von ihrer Bosheit zu befreien. Es gibt ein Leben nach dem Käse.

# Machst du eine Käsesoße?



**Nährhefe**

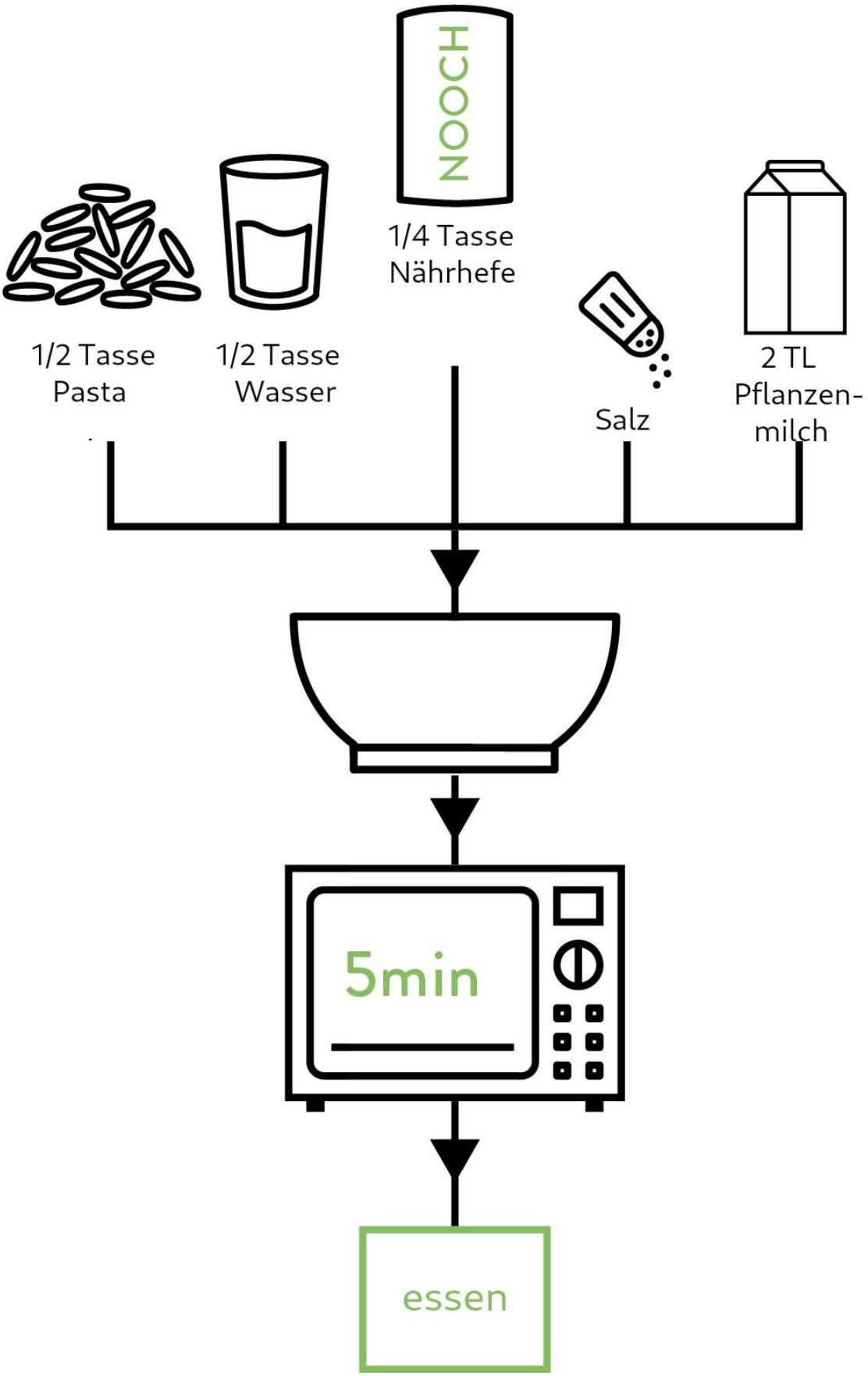
Nooch oder, wie es mit vollem Namen heißt, Nährhefe, wird aus deaktivierter Hefe hergestellt, die in einer Pfütze mit Melasse fermentiert wurde - lecker!

Wenn man über den seltsamen Namen und die Tatsache, dass es wie Fischfutter aussieht, hinwegsehen kann, ist Nooch tatsächlich köstlich und voller wunderbarer staubiger Güte, nämlich Vitamin B12. Sein nussiger, käsiger Geschmack eignet sich perfekt für Käsesaucen oder einfach zum Bestreuen von fadem Gemüse. Es wird bald ein veganes Grundnahrungsmittel sein, ohne das Sie nicht mehr leben können.

Wenn dir das Nooch ausgegangen ist und es sich um das mittelalterliche England handelt und Nooch noch nicht erfunden wurde:

oh nein, der Bioladen hat zu :(

# einfache vegane Makkaroni mit Käse



## Eier

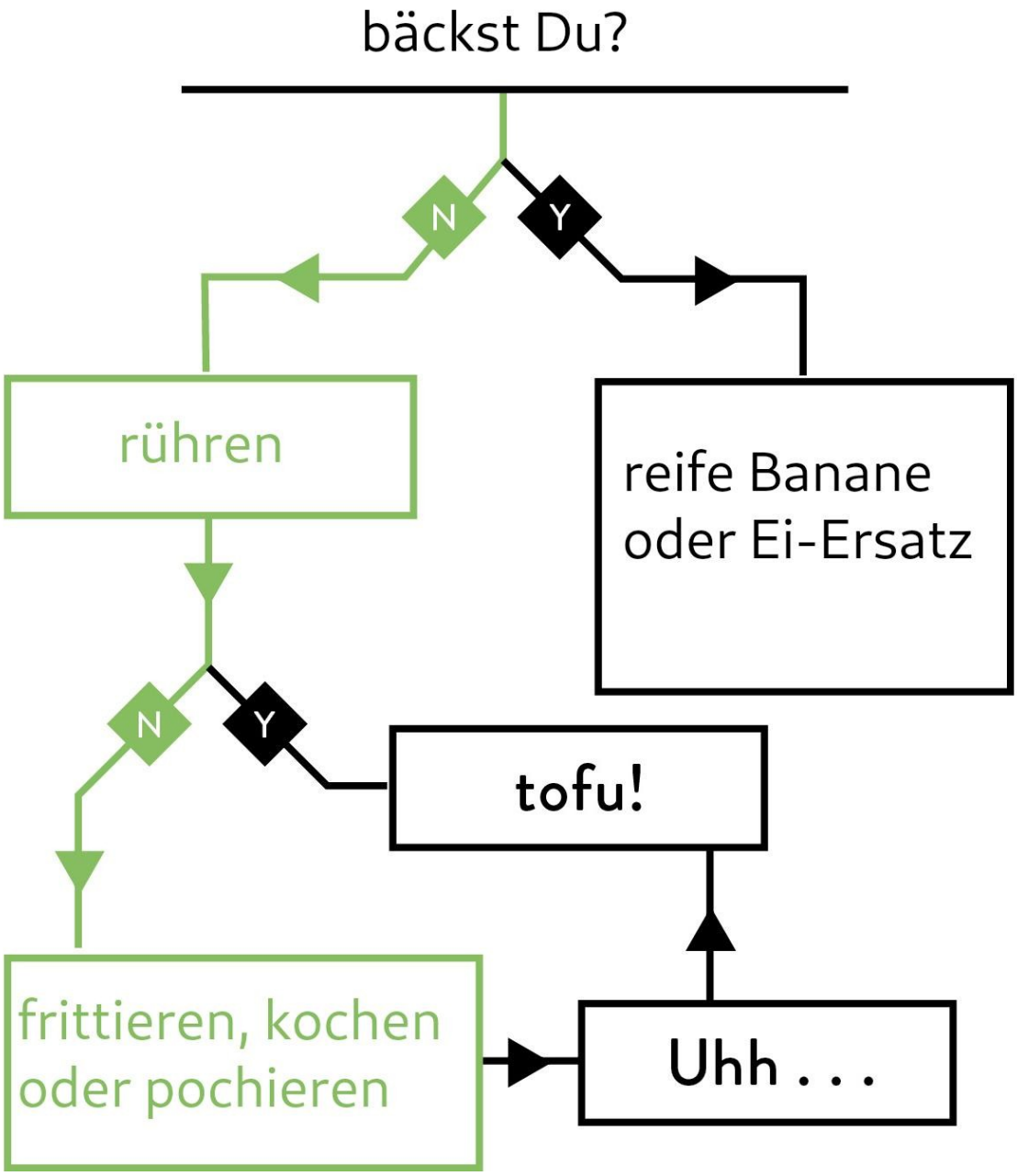
Eier sind beim Backen leicht zu ersetzen und können mit unterschiedlichem Erfolg in Omeletts und Rührei verwendet werden. Sie essen Ihr Tofu-Rührei in der Gewissheit, dass Sie keine Küken durch den Fleischwolf drehen? Köstlich.

## Eier-Rezepte

Vanillepudding ➞Bird's

Mit „Bird's“ meinen wir nicht die Vögel, sondern Bird's, wie es von Mr. Bird hergestellt wird. Er erfand Bird's Puddingpulver, weil seine Frau eine

Ei-Allergie hatte, aber Pudding liebte. Erhältlich ist es im World Market oder online.

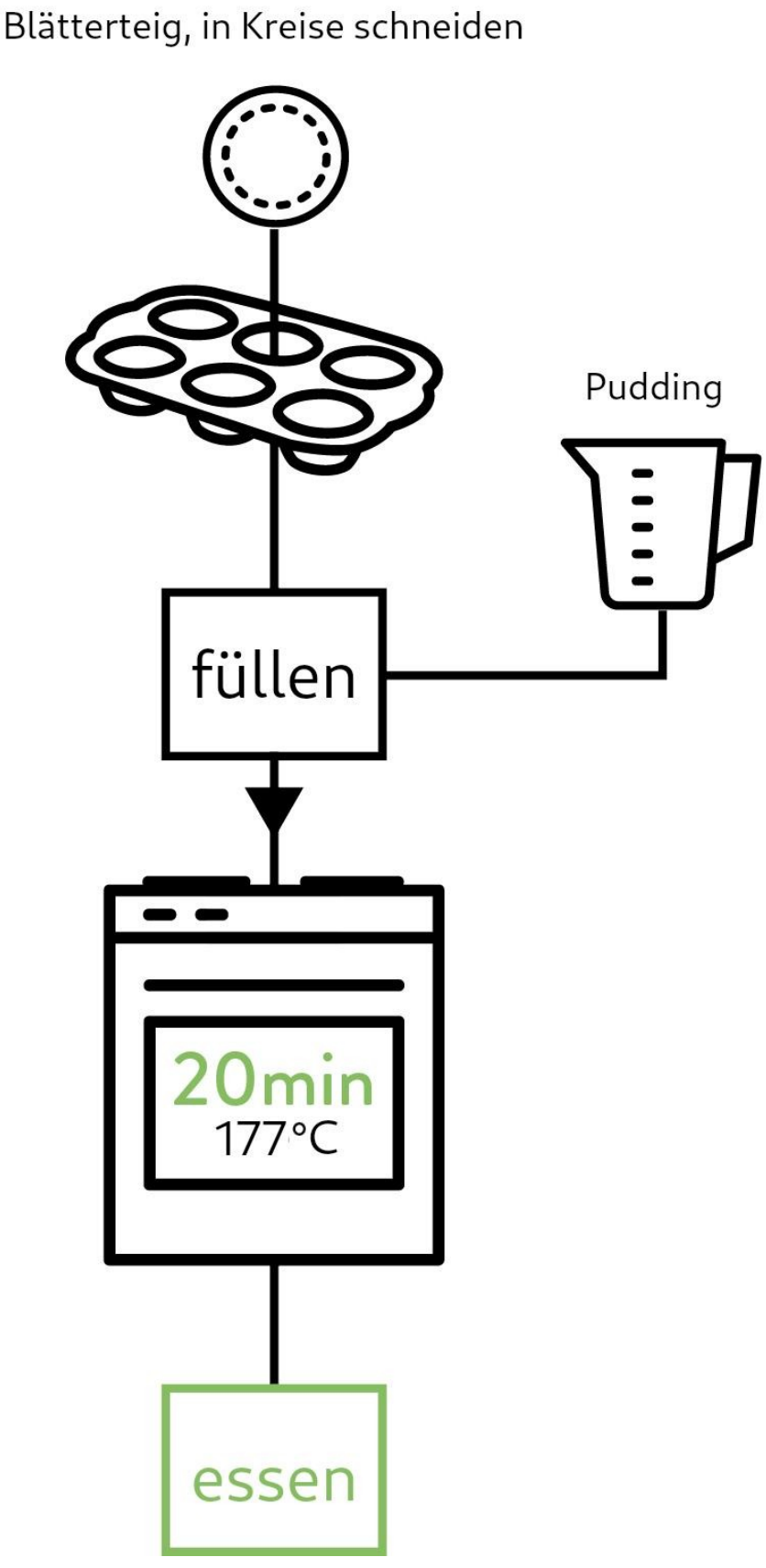


Eiweiß ➙Aquafaba
Die hochwertigste vegane Zutat: Das Wasser aus einer Dose Kichererbsen kann Baiser herstellen. Hexenwerk.

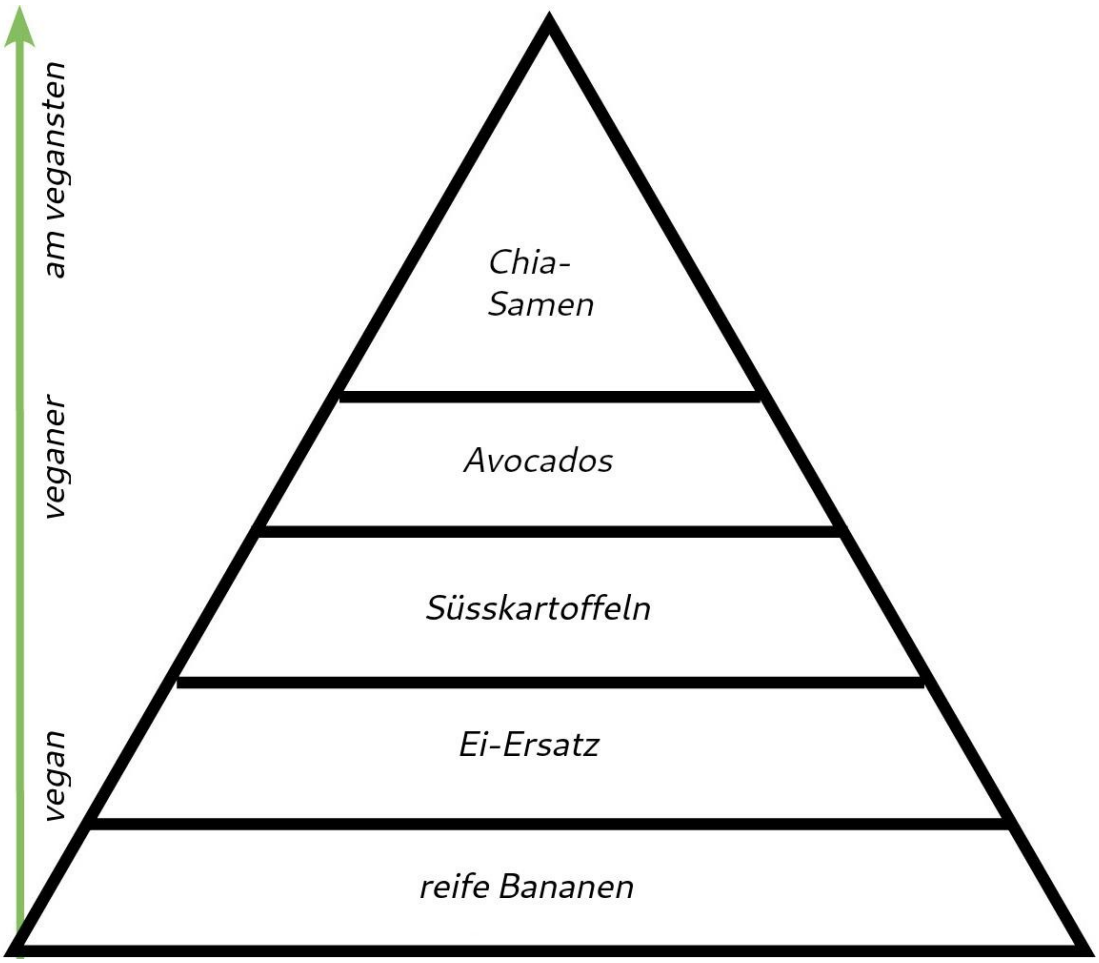
Rührei ➙Tofu
Zerkleinern und in der Pfanne braten. Köstlich.

# Backen

## Pudding-Törtchen

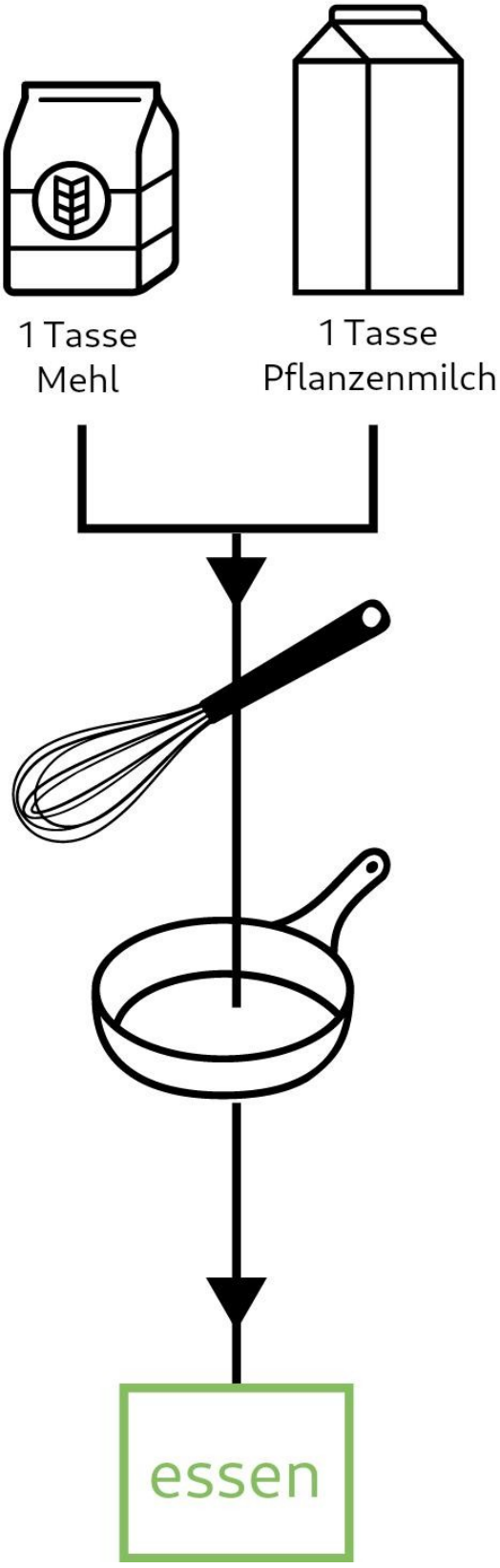


Veganes Backen kann schwierig sein. Es gibt verschiedene Ersatzstoffe für die kritische Zutat Ei, und es bedarf einiger Versuche, um Ihre Lieblingsbackwaren zu veganisieren. Wenn Sie bei einem Kuchen das Ei ersetzen wollen, nehmen Sie einfach Hafer- oder Sojamilch.

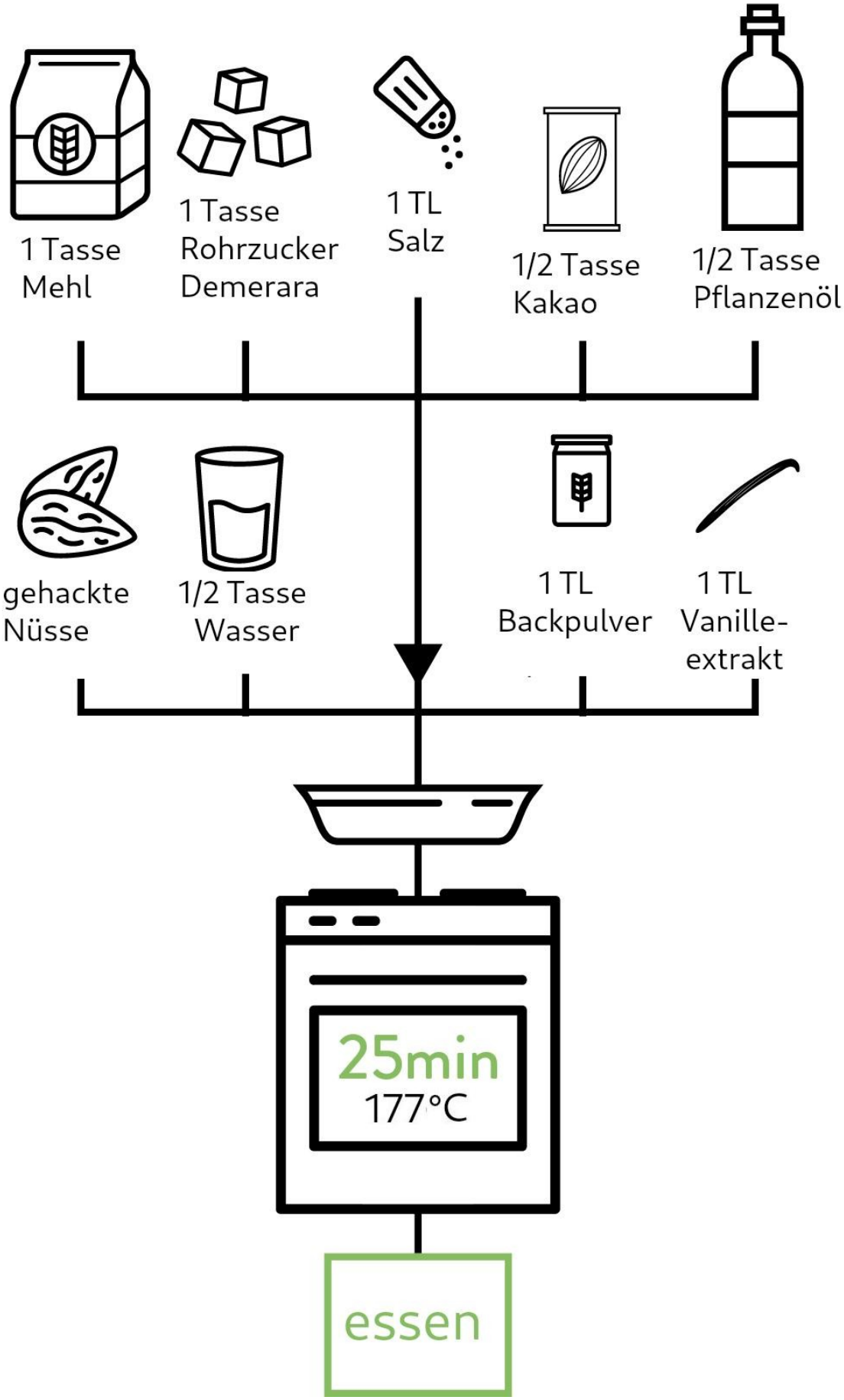



Wenn Sie einen veganen Kuchen backen und er aufgeht und nicht nach Gummi schmeckt

# einfache Pancakes

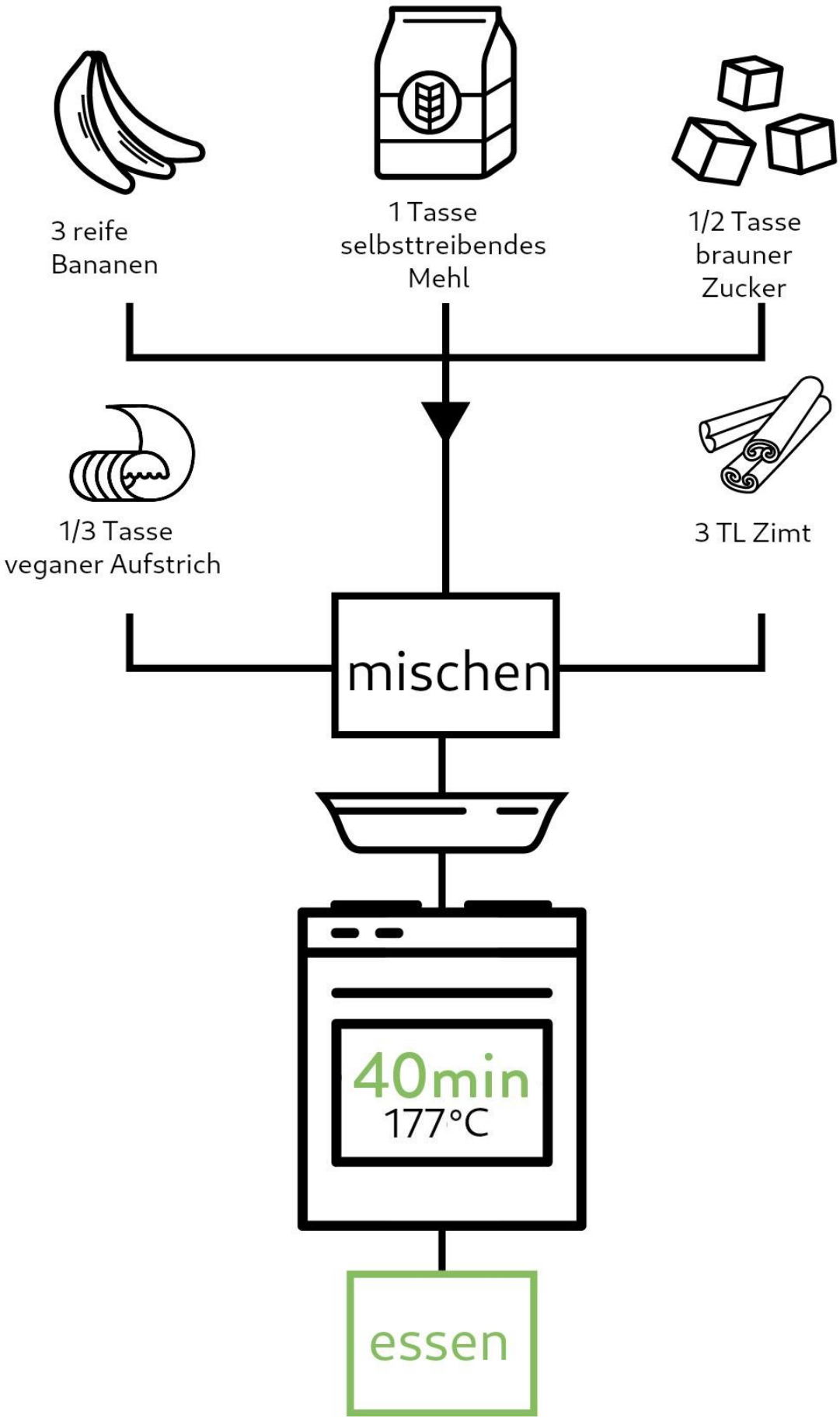


# einfaches Brownie-Rezept

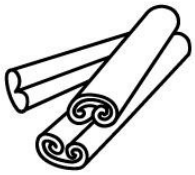


ein Wunder!

# Bananenbrot-Rezept

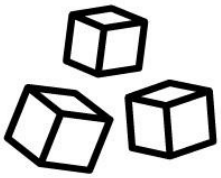


# Zimtrollen-Rezept



2 TL gemahl. Zimt

1/4 Tasse
veganer Aufstrich



1/4 Tasse
Zucker

vorgerollter
Blätterteig

mischen

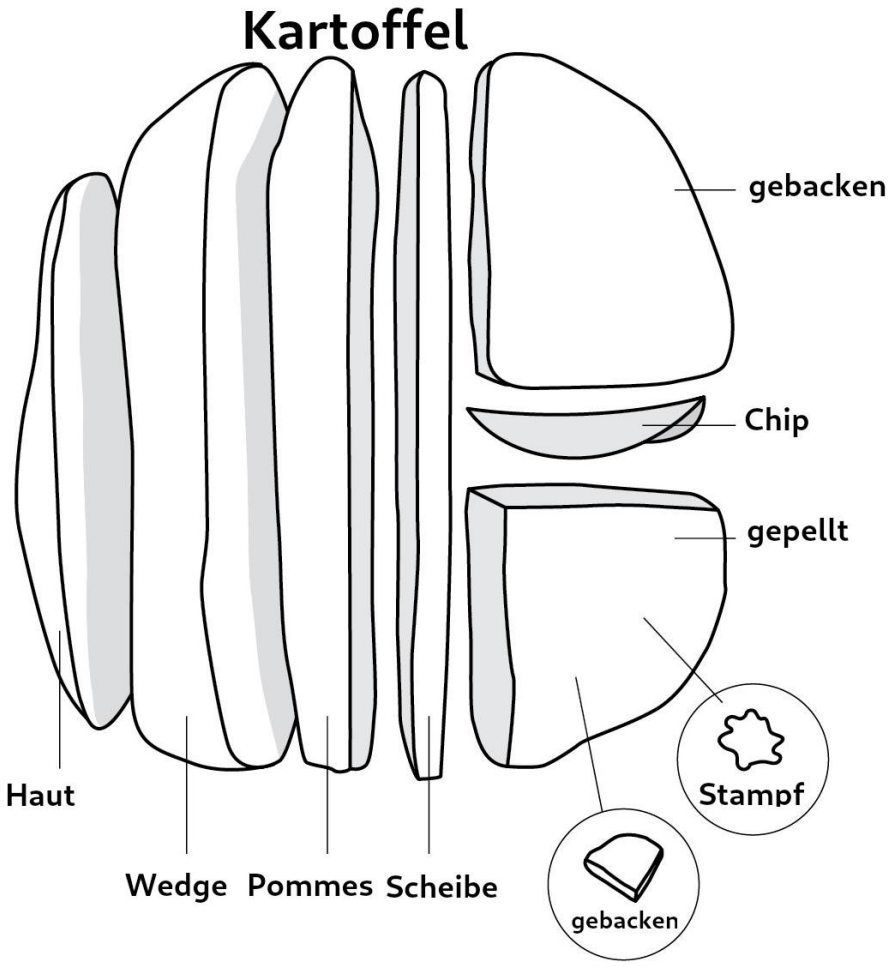
bestreichen, bestreuen, rollen und schneiden

15mins
177 Grad C

essen

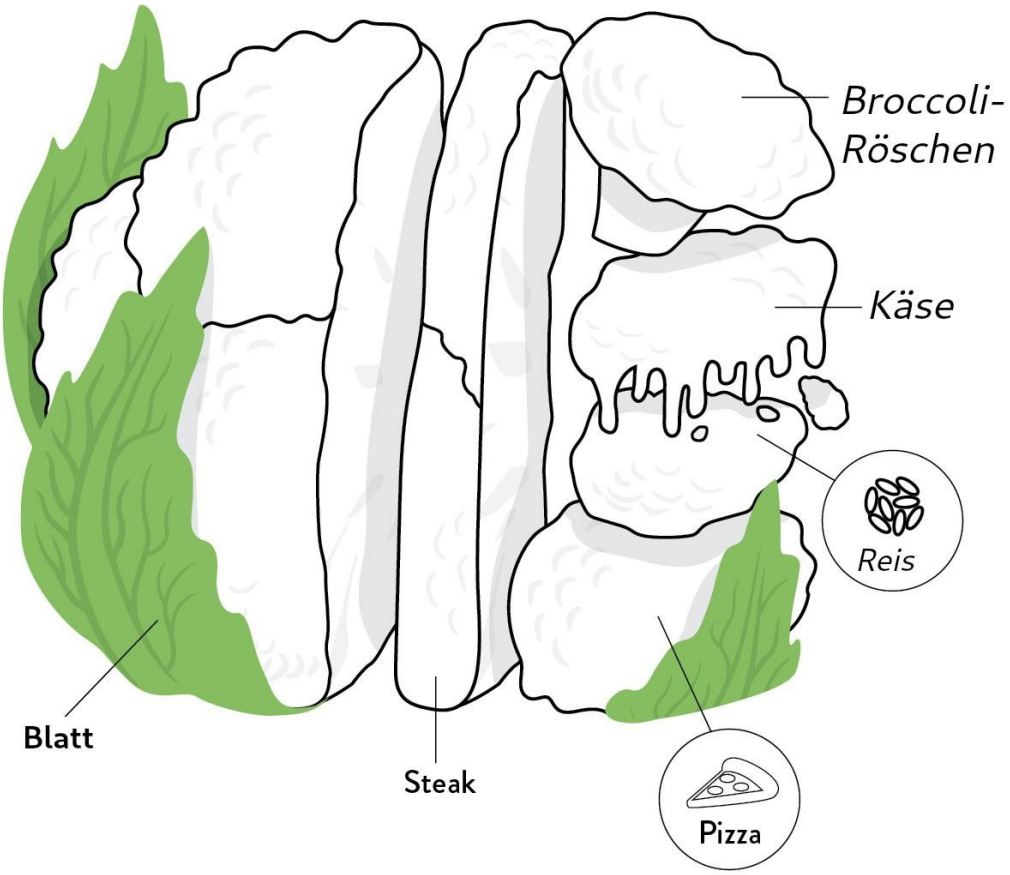
# Anatomie der Kartoffel

Die einfache Kartoffel, gibt es denn nichts, was sie nicht kann? Kartoffeln sind eine hervorragende Vitamin-C-Quelle, enthalten mehr Kalium als eine Banane und sind eine gute Vitamin-B6-Quelle. Außerdem sind Kartoffeln fett- und cholesterinfrei (solange man sie nicht frittiert).



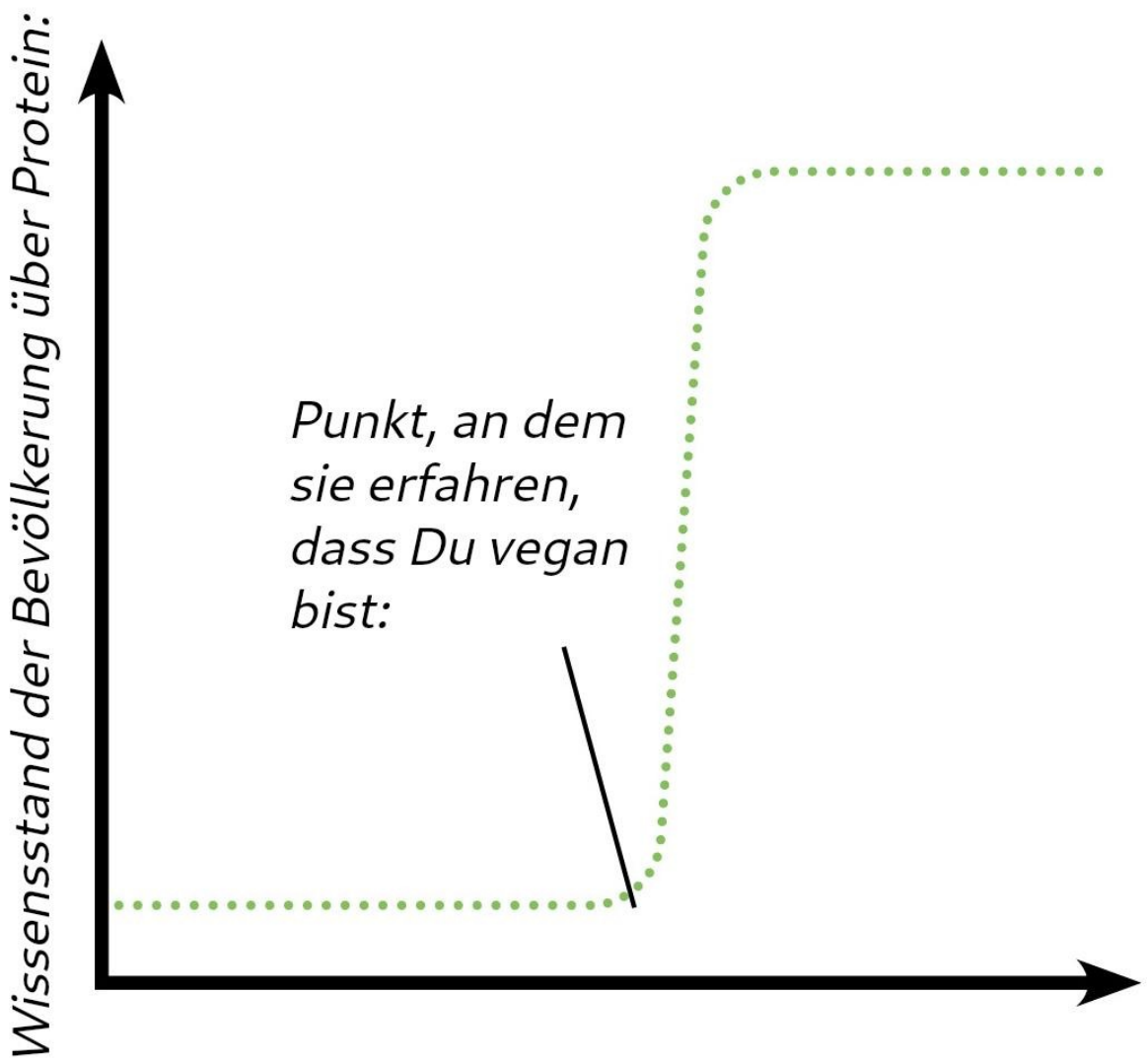
## Anatomie eines Blumenkohls

Wenn Sie nach der kohlenhydratarmen Variante der Kartoffel suchen, ist der Blumenkohl genau das Richtige für Sie. Sie können Blumenkohl pürieren, in ein Steak schneiden oder wie Reis in kleine Stücke schneiden. Wenn Sie jedoch alles durch Blumenkohl ersetzen, werden Sie auch den Spaß durch Traurigkeit ersetzen.



# Fleisch

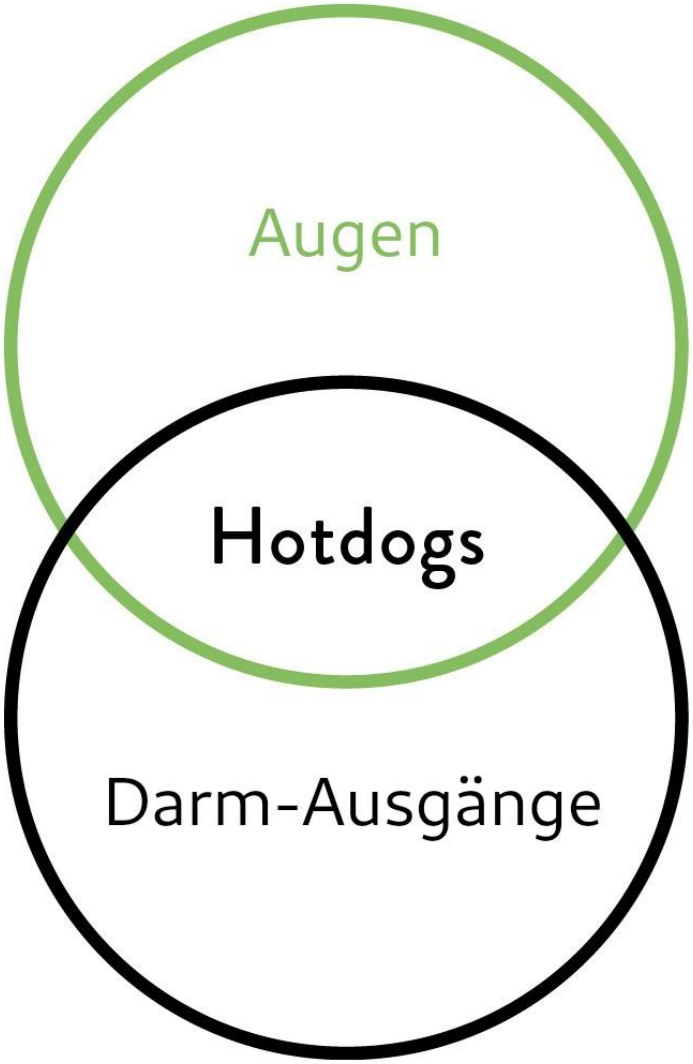
Vegane Wurstbrötchen sind fantastisch, aber es gibt nichts Köstlicheres als die Tränen eines Fleischessers, wenn man ihm erklärt, dass eine Wurst nur eine Form ist und kein Fleisch enthalten muss.




## „Falsches“ Fleisch

Es gibt viele Arten von künstlichem Fleisch aus Soja, Erbsen, Bohnen, Mykoprotein (eine Pilzart) und Seitan (Weizengluten). Es ist, als würde man Wissenschaft essen, so aufregend!

Sie werden feststellen, dass Nicht-Veganer bei einigen dieser Produkte zimperlich sein können, obwohl sie ironischerweise gerne einen Hotdog essen…:

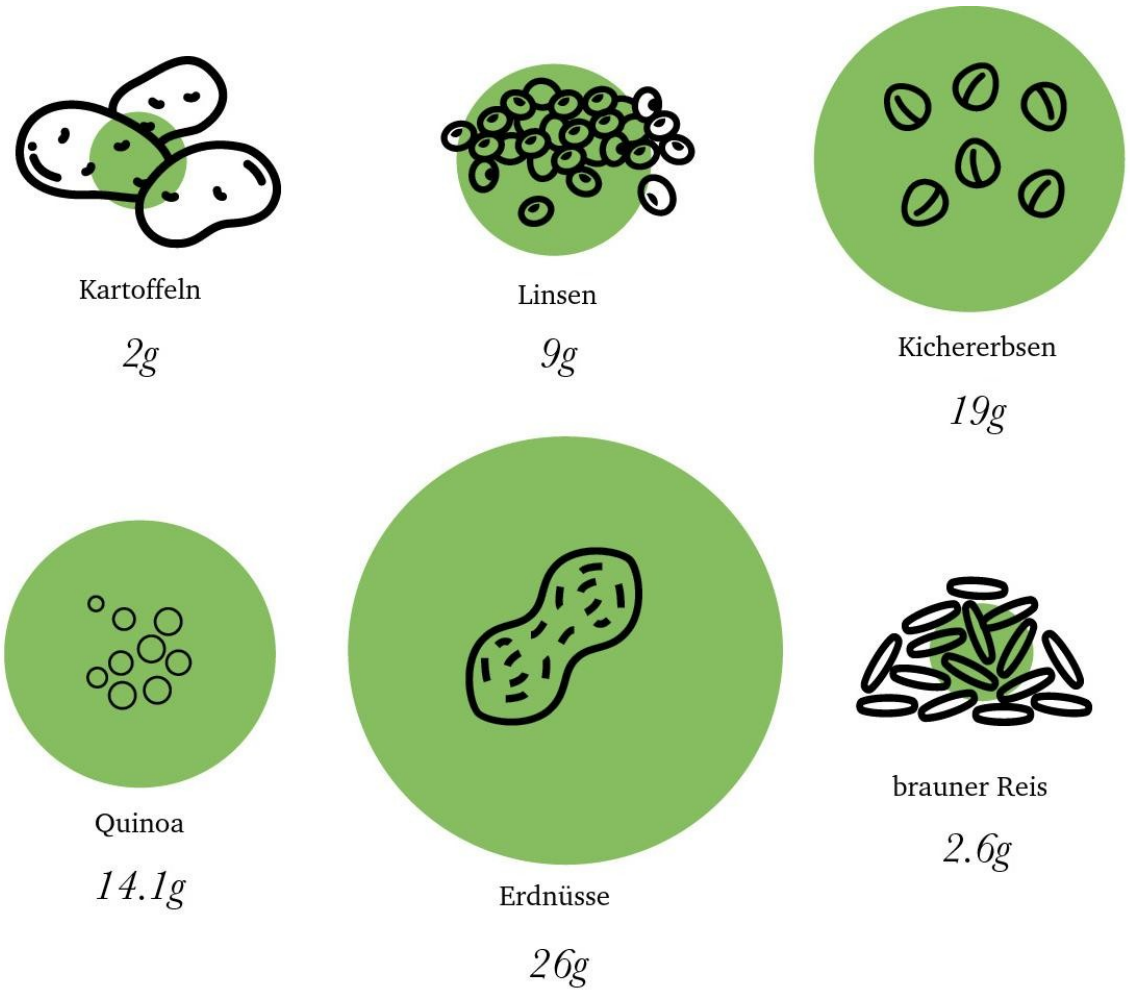


Obwohl der Anteil an gesättigten Fettsäuren viel geringer ist, handelt es sich bei Fleischimitaten um verarbeitete Lebensmittel, die Sie also wie jede andere Leckerei in Maßen genießen sollten.

Zum Kochen können Sie diese Fleischimitate wie echtes Fleisch behandeln, auf dem Grill zubereiten, in der Pfanne braten oder im Ofen

rösten. Im Gegensatz zu echtem Fleisch kann man es nicht zu kurz kochen und sich eine furchtbare Lebensmittelvergiftung zuziehen.

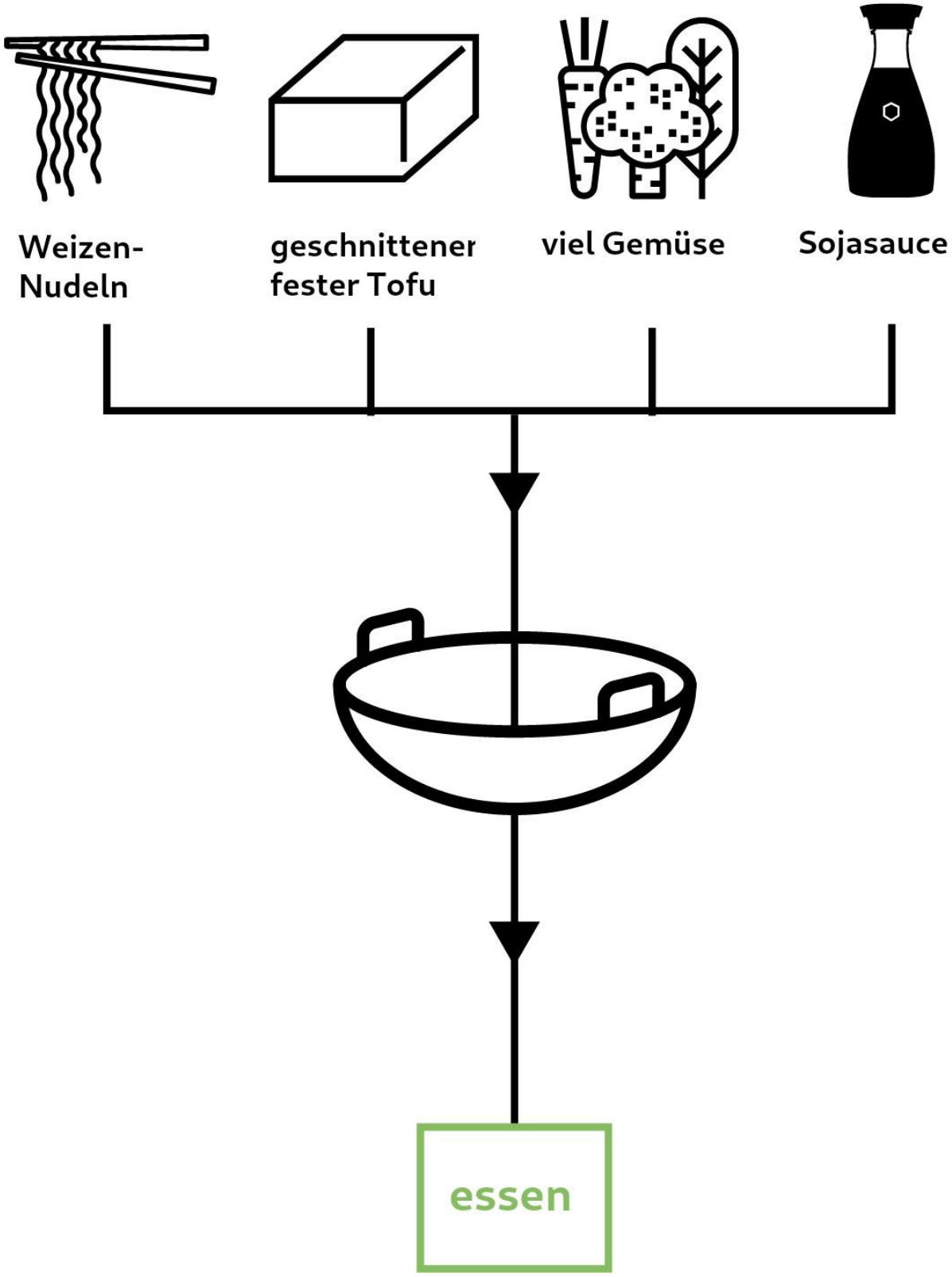
*Einen Monat alter Tempehbrei wird in Tröge hinter dem Café The Happy Carrot gekippt, San Francisco, 1972*




## Natürliche Eiweißquellen

Entgegen der landläufigen Meinung braucht man eigentlich gar nicht so viel Eiweiß zum Leben. Selbst wenn Sie sich im Fitnessstudio abrackern, werden Sie mit einer veganen Ernährung nicht überfordert sein. Das Wort für Eiweißmangel ist Kwashiorkor; Sie haben noch nie davon gehört, weil es unglaublich selten vorkommt.

# einfaches Tofu-Stir-Fry



**Tofu und Tempeh**

Es gibt verschiedene Arten von Tofu: fest, extra fest, seidenweich und Tempeh. Der Unterschied zwischen ihnen besteht darin, wie viel Wasser sie enthalten. Tofu ist ziemlich geschmacksneutral, aber er ist ein hervorragender Schwamm für die Aromen und Soßen, die man ihm hinzufügt.

*Seidentofu:* Sehr weich. Eignet sich gut für Soßen und Dressings. Eignet sich hervorragend als Ersatz für Eier beim Backen.

*Fester Tofu:* Fest. Offensichtlich. Er eignet sich gut zum Braten, kann aber auch zerbröselt werden, um Tofu-Rührei zu machen.

*Extra fester Tofu:*Ein großartiger Ersatz für Fleisch. Kann im Ofen gebacken und gebraten werden.

*Tempeh:* Ganze fermentierte Sojabohnen in einem festen Kuchen. Verwendung wie bei extra festem Tofu.

**Sonntagsbraten**

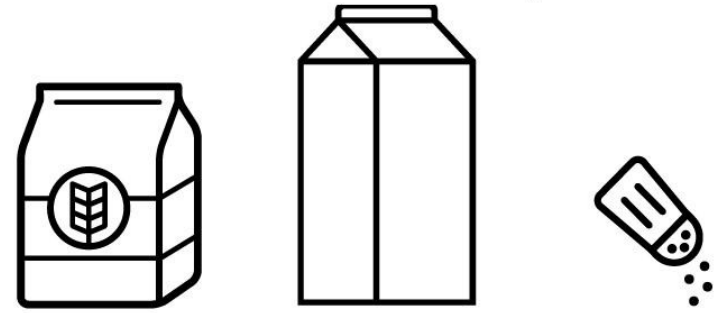
Der klassische Braten ist eigentlich größtenteils vegan. Natürlich das große Stück Fleisch nicht, aber die Beilagen sind sowieso das Beste!

Bratkartoffeln
Minzsauce
gekochtes Grünzeug (Brokkoli, Rosenkohl)
Senf
Füllung
Preiselbeersauce
Nussbraten oder anderer Fleischersatz
Gemüsesoße
Gebratene Pastinaken
Meerrettich
Pürierte Steckrübe
*Vegane Brotsoße
Gebratene Möhren
Apfelmus

*Um eine vegane Brotsoße zu machen, folgen Sie dem Rezept für eine einfache weiße Soße und ersetzen Sie das Mehl durch Semmelbrösel.

# einfache Popovers

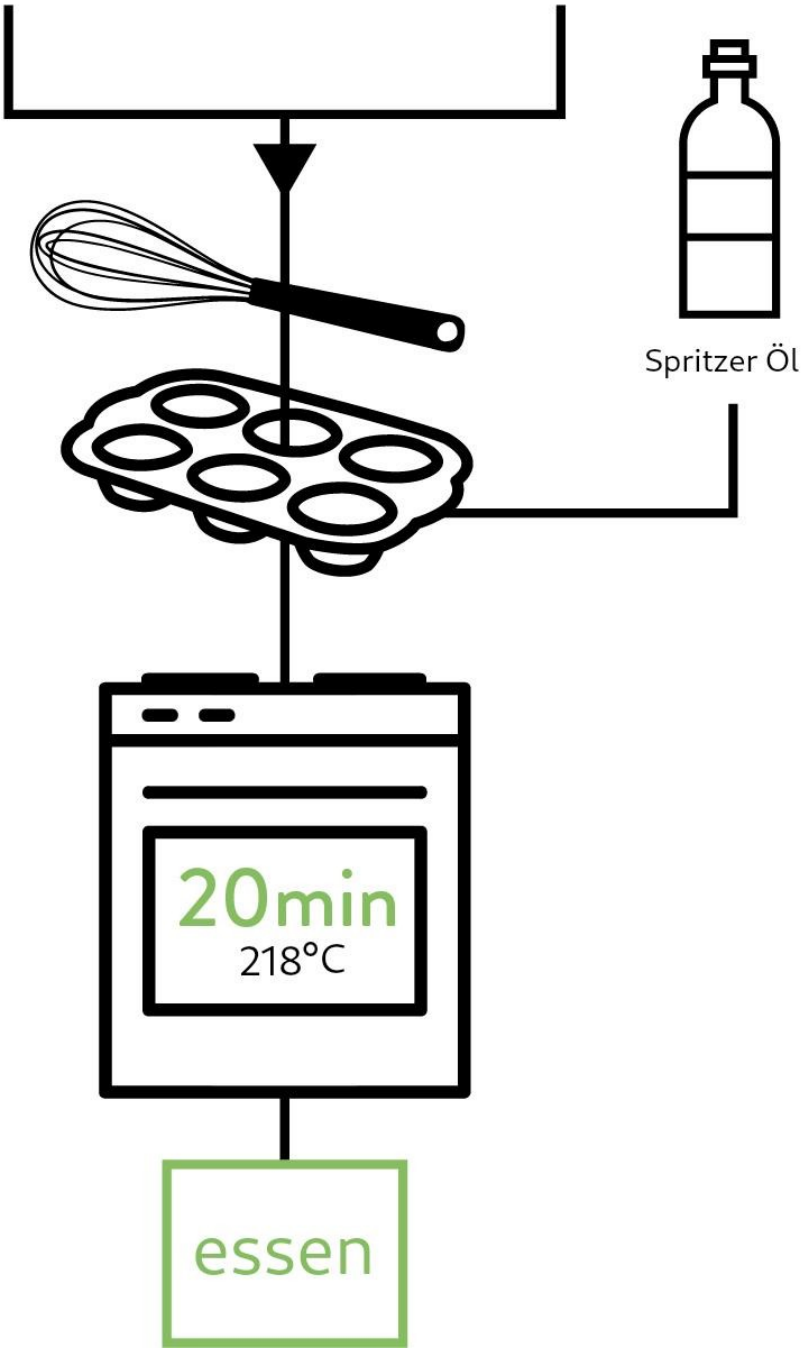
(Gebäck, das dem Yorkshire Pudding oder dem schwäbischen Pfitzauf verwandt ist)



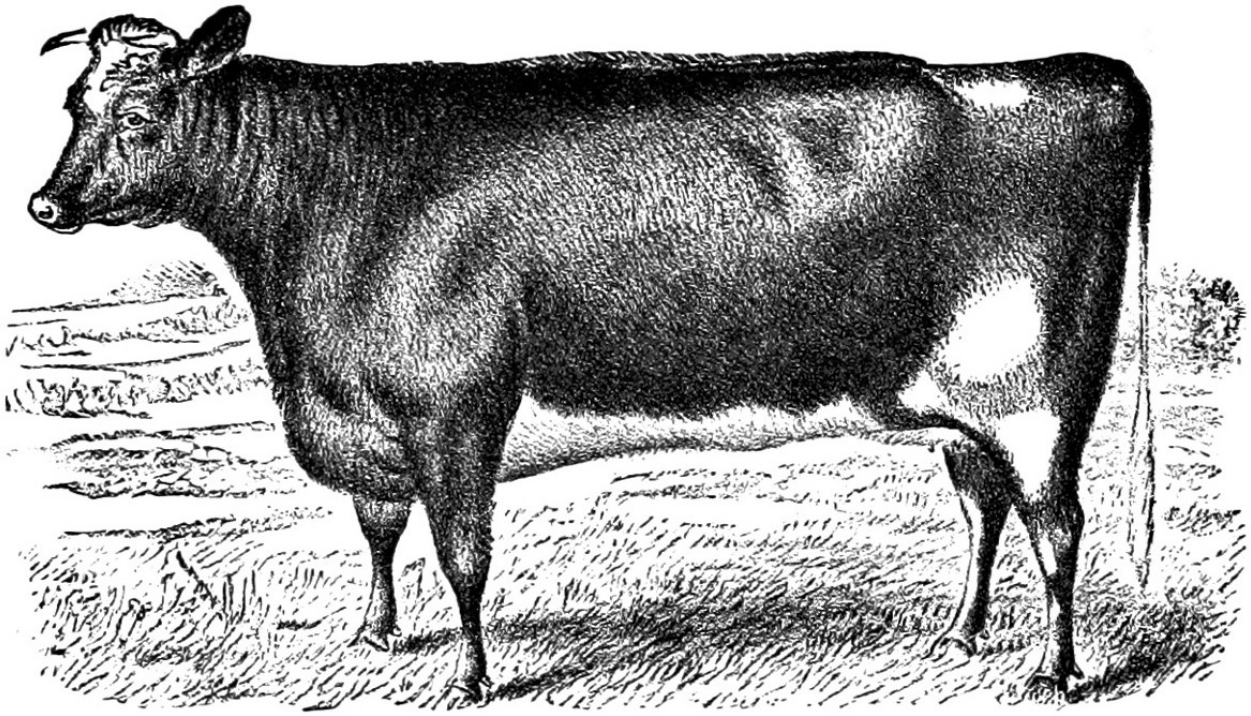
1 Tasse Mehl

1 1/2 Tassen Pflanzenmilch

Prise Salz



Cheers!



## Über den Autor

Stephen Wildish ist der Autor von How to Swear und How to Adult. Er ist außerdem Veganer, Abstinenzler und CrossFit-Fan. Er weiß nicht, was er Ihnen zuerst erzählen soll!

Stephen ist der aktuelle Weltrekordhalter im Sackhüpfen über 100 und 200 Meter.

Ohne die Hilfe von Jake Allnutt, Jake Yapp, Robert Arnold, Ugly Vegan, Lucie Johnson, Susan Wildish, Ted Wildish und Lily Wildish hätte er diesen ganzen Blödsinn nicht schreiben können.